



Désignation / Titre Lecture rapide et rationnelle : tirer l'essentiel du texte	Référence S163
Contenu / Description / Thèmes La masse d'informations (papier et digitales) à laquelle nous sommes confrontés quotidiennement est extrêmement difficile à traiter de manière optimale. Les techniques entraînées dans ce cours permettent d'augmenter les performances et l'efficacité de sa lecture. La journée s'articulera autour des points suivants : <ul style="list-style-type: none">> les mécanismes de la lecture;> les techniques de lecture intégrale et sélective;> l'évaluation de la difficulté d'un texte et le choix des objectifs de lecture;> le contrôle de sa rétention;> la relaxation des yeux en cas de fatigue;> la lecture de la correspondance (papier et électronique);> la lecture de la presse, des livres et des documents longs (rapports, dossiers, études, etc.)	
Objectif(s) <ul style="list-style-type: none">> Augmenter sa vitesse de lecture et sa rétention> Améliorer son attention et sa concentration> Apprendre à sélectionner et à mémoriser les informations essentielles> Adopter une attitude stratégique dans le cadre de ses lectures (veille économique et technique)> Développer sa vision globale et son sens de l'analyse> Cultiver l'envie de lire	
Public-cible Toute personne qui doit lire et traiter beaucoup d'informations dans son cadre professionnel.	
Animateur(s) Yves Germanier	