

obe^a



VENDREDI 7 FEVRIER 2025

www.obea.fr

Lecture efficace

OBJECTIFS

- Recueillir et traiter un grand nombre d'informations écrites
- Acquérir méthodes et outils pour adapter sa lecture aux objectifs recherchés

PUBLIC

Tout public

PROGRAMME

1- Diagnostic de son mode de lecture

- Auto-évaluation du niveau de départ :
 - Vitesse
 - Compréhension
 - Mémorisation
 - Organisation
- Les résistances à une lecture plus efficace :
 - Profils de lecteurs
 - Analyse des contraintes

2- Les mécanismes physiologiques de la lecture

- Passage d'une lecture orale et subvocale à une lecture mentale
- Techniques visuelles :
 - Gymnastique visuelle
 - Augmentation du nombre de signes lus par point de fixation

3- Le processus de mémorisation

- Identification des obstacles de la mémorisation
- Stratégie de mémorisation :
 - Accueil de l'information
 - Transfert de l'information
 - Réactivation

4- Méthodes et outils

- Les différentes techniques :
 - Lecture intégrale
 - Lecture sélective
- Le choix d'une démarche en fonction des contraintes et de son profil de lecteur
- Les applications d'une lecture efficace :
 - Lecture adaptée sur différents supports

TOUTES LES SESSIONS