EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Lecture rapide : accélérer, sélectionner et retenir l'essentiel

Rapports, notes, comptes rendus, articles : la masse de documents à lire dépasse le temps disponible. On lit en diagonale sans méthode, on relit les mêmes passages et l'essentiel échappe malgré le temps passé dessus. Trois heures pour identifier ses freins de lecture, s'entraîner à des techniques d'accélération et adapter sa vitesse au type de document. Le format court alterne explications brèves et exercices chronométrés avec contrôle de la compréhension.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
0,43 jour — 3 h	**À distance**	**À partir de 500 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Toute personne devant traiter un volume important de documents professionnels écrits.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Repérer les habitudes de lecture qui ralentissent sans améliorer la compréhension
- Appliquer des techniques d'élargissement du champ de lecture
- Adapter sa vitesse de lecture à l'objectif poursuivi
- Prélever et restituer l'essentiel d'un document long

03 Programme détaillé

M1 Ce qui ralentit la lecture

- Mesurer avant d'accélérer
- Mesurer sa vitesse et sa compréhension de départ
- Repérer la prononciation intérieure et les retours en arrière
- Identifier les conditions matérielles défavorables
- Distinguer lecture de découverte et lecture d'étude
- Atelier : Test de vitesse et de compréhension sur un texte professionnel de référence.

M2 Techniques d'accélération

- Voir plus large et avancer sans reculer
- Élargir son champ de vision à plusieurs mots
- Guider le regard pour éviter les retours en arrière
- Réduire la prononciation intérieure
- S'entraîner progressivement par séries courtes
- Cas pratique : Série d'exercices chronométrés avec contrôle de compréhension après chaque passage.

M3 Lire utile

- Adapter la vitesse à ce que l'on cherche
- Explorer un document avant de le lire
- Repérer la structure et les passages porteurs d'information
- Choisir entre survol lecture sélective et lecture intégrale
- Prendre des notes qui évitent une seconde lecture
- À retenir : La vitesse la plus utile est celle qui correspond à ce que l'on cherche dans le document.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
À distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
• OPCO et plan de développement des compétences
• FAF et CFP
• France Travail
• Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF

Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 500 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 26/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr