



# Je m'initie à la lecture rapide

---

## Description :

Comment vous y prendre pour être plus efficace dans vos lectures ? La lecture rapide est une technique qui permet d'assimiler plus de mots et de gagner du temps sans pour autant sacrifier la bonne compréhension que vous pouvez avoir des écrits. Cette formation vous permettra d'acquérir la technique de base qui vous sera utile au quotidien.

## Objectifs :

- Augmenter sa vitesse de lecture sans perte de compréhension
- Calculer son temps de lecture
- Identifier rapidement l'information utile

## Programme :

- Tests sur la vitesse de lecture
- Repérage des freins à la lecture rapide et efficace
- Entraînement à la technique de lecture rapide
- Identification de techniques et méthodes pour lire l'essentiel d'un texte, pour sélectionner rapidement des informations dans une documentation

## Méthode pédagogique :

Apports théoriques et méthodologiques

Mises en situation

Échanges de pratiques

## Modalités d'évaluation et de validation :

- **Évaluation de positionnement** : sous forme d'un questionnaire ou d'un tour de table avec le formateur pour valider les prérequis, pour évaluer les besoins individuels et pour déterminer le niveau de connaissances
- **Évaluation des acquis** : validation de la compréhension et de l'acquisition des connaissances sous forme de mises en situations, de réflexions collectives et d'utilisation d'outils de diagnostic
- **Évaluation à chaud** : à la fin de la formation, un bilan oral est effectué par le formateur et une évaluation écrite adressée aux stagiaires permettent d'apprécier la qualité de la prestation et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux
- **Évaluation à froid** : réalisée avec un outil interne Caf
- **Attestation de suivi** : Feuille de présence
- **Certificat de réalisation** mentionnant la nature, la durée de l'action est remis aux stagiaires à l'issue de la formation



**Institut Régional de Formation des Allocations Familiales**  
67 avenue Jean Jaurès - 75019 PARIS CEDEX 19 - Tél. : 01 71 13 36 18  
**Siret : 381 050 996 00127 – APE 8559 A – N° déclaration d'activité : 11 75 48596 75**



---

## Accessibilité :

Nous mettons tout en œuvre afin d'offrir aux personnes en situation de handicap des conditions optimales d'accès et d'apprentissage. N'hésitez pas à contacter Jessica Frichet, référent handicap [jessica.frichet@cafnanterre.cnafmail.fr](mailto:jessica.frichet@cafnanterre.cnafmail.fr) - 0171133646 directement pour lui signaler vos besoins spécifiques.

---

### Public cible :

Tous publics

### Pré-requis :

Aucun

### Programmation :

Nous contacter Planification sur le site [irfaf.fr](http://irfaf.fr)

### Catégorie :

Développement et efficacité personnels

**Tarif / Jour / stagiaire :** 190 €

### Modalités animation :

présentiel et classe virtuelle

### Formateur :

Prestataire externe

### Effectif :

de 8 à 12 personnes