# Lire plus vite et retenir l'essentiel

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26207823F — Mise à jour : 27 mai 2026

Organisme responsable : **STRAFORMATION**

## Présentation de la formation

### Objectifs

- Augmentation de la vitesse de lecture ;
- Augmenter sa capacité de concentration ;
- Opter pour la meilleure stratégie de lecture ;
- Retrouver et comprendre aisément l'information ;
- Retenir les informations les plus utiles.

### Programme

Identifier votre style de lecture

- Repérer vos points faibles et vos points forts ;
- Savoir mesurer sa propre vitesse de lecture.

Lire plus vite

- Identifier les freins à une accélération de la lecture et trouver une solution ;
- Ne pas faire de retour en arrière et éliminer la subvocalisation ;
- Amplifier ses compétences physiques à la lecture ;
- Maitriser les meilleures techniques pour une lecture plus rapide : s'exercer.

Adopter une stratégie de lecture en fonction de ses besoins

- Pour une prise de connaissance rapide d'une pile de documents, la maîtrise du « survol » est indispensable ;
- Pour trouver une information ponctuelle : utiliser le repérage ;
- L'écrémage : faire la synthèse en saisissant l'essentiel ;
- L'approfondissement : analyser, synthétiser, mémoriser.

Traitement efficace du support de lecture

- Comprendre l'architecture d'un texte ;
- Déconstruction rapide du texte pour repérer rapidement les idées essentielles ;
- Pour une mémorisation à long terme : utilisation de la grille de prise de notes ou utilisation de la carte mentale ;
- Adaptation à sa messagerie de ses nouvelles méthodes pour lire efficacement.

## Certifications préparées et métiers visés

| Niveau d'entrée | Niveau de sortie |
| --- | --- |
| Sans niveau spécifique | Sans niveau spécifique |

## Dates et lieux de formation

| N° session | Modalité | Lieu | Du | Au |
|---|---|---|---|---|
| 2288272S | Mixte | Rennes | 02/05/2026 | 31/07/2027 |

Source : GREF Bretagne #26207823F