

# MEMOIRE ET LECTURE EFFICACES

## Public :

Tout agent confronté à la lecture et à la synthèse de documents notamment les chefs de service, les juristes, les chercheurs

## Objectifs :

A l'issue du stage, les participants seront capables de :

- multiplier par une fois et demie au minimum et deux fois au maximum leur vitesse de lecture
- élaborer des stratégies mnémotechniques en fonction du volume d'information à lire et à mémoriser

## Programme :

- Comment le texte est-il perçu ?
- Lecture efficace : quelques chiffres à connaître
- La mémoire : une boîte à mystères
- 4 techniques pour mieux mémoriser ce que l'on dit
- Les applications

## Méthode pédagogique :

- Nombreux exercices théoriques sur les règles de la mémorisation et de la lecture efficace
- Test chronométrés
- Analyses et conseils individualisés

*Code 10.086*

- 3 jours

- 5, 6 et 7 janvier  
2011

- Inscription jusqu'au :  
**4 décembre 2010**

- Intervenant :  
Djamel BERBACHI,  
Consultant en  
communication