

# APPRENDRE A APPRENDRE

Service Administratif  
et Commercial

Téléphone  
01 49 44 42 70  
Fax  
01 49 44 42 75  
Email  
geforme93@ac-creteil.fr

Collège Honoré de Balzac  
65/67 rue P. et C. Thomoux  
93330 NEUILLY-SUR-MARNE

## Objectifs pédagogiques

- . Apporter une aide méthodologique
- . Apprendre à connaître sa mémoire

## Public concerné / Pré-requis

Tout public  
Pré-requis : aucun

## Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques et exercices pratiques
- Travail individuel
  - Entraînements

## Validation / Evaluation

Attestation de formation

## Modalités

Module de 35 heures (5 jours)

## Prix et financement

Nous consulter

## Lieux

- Aubervilliers
- Aulnay-sous-Bois
- Saint-Denis
- Sur site

Conditions générales (rupture, annulation, départ anticipé) : voir les modalités définies dans la convention de financement en vigueur  
E-COM06 VA 01/06 - 27/01/06

COM0506MR

## Contenu

### I) LECTURE EFFICACE

#### 1.a Exercices pour améliorer ses compétences- Élargissement de l'empan visuel

- lecture en points de fixation
- Repérage de mots-témoins
- Repérage de mots suggérant la même idée
- Anticipation : texte à trous – texte-puzzle

#### 1.b Entraînements

- Lecture intégrale
- Lecture d'écrouissage
- Lecture flexible

### II) MÉMORISATION

- Réflexion sur les mémoires :
  - ✓ À court, moyen, long terme
  - ✓ Visuelle, auditive, kinesthésique
- Exercices pour entraîner sa mémoire :
  - ✓ Mots à restituer après l'audition d'un texte
  - ✓ Restitution d'informations d'actualité

### III) PRISE DE NOTES ET MÉTHODOLOGIE DE LA FICHE

- Lecture efficace – dégager l'essentiel à l'écrit et à l'oral
- Recherche et appropriation d'informations à partir de documents divers (textes, graphiques, statistiques, chiffres)
- Méthodologie de la fiche
- Application.

## Contact

Isabelle BRUN  
Assistante commerciale  
☎ 01.49.44.42.80