

Lecture rapide stratégique

C'est toujours avec un plaisir renouvelé que le Centre de lecture rapide CLR vous propose sa programmation des cours de lecture rapide stratégique pour les sessions de printemps et d'été 2023. Pour satisfaire à la demande de nombreux étudiant(e)s, nous vous offrons deux **cours d'entraînement** de 30 h qui donnent la possibilité d'augmenter votre vitesse de lecture de 3 à 7 fois. Pour ceux et celles qui n'ont pas beaucoup de disponibilité, sachez que nous vous offrons une **formation intensive** les samedis **10 et 17 juin**.

Gymnastique oculaire intégrale (13 h)

Cet atelier, qui sera présenté les **27 mai et 3 juin**, est le fruit de 40 ans d'expérience de l'optométriste **GuY S. Duchemin** dans le domaine de la rééducation visuelle. Il est composé d'exercices oculaires, de mouvements corporels spécifiques, de visualisations, d'imagerie mentale, de stimulation des méridiens d'énergie, de reprogrammation des pensées et croyances relatives à la vision. De plus, cette méthode améliore la posture, favorise l'attention et la concentration de même qu'elle accroît l'efficacité dans les activités visuelles rapprochées telles que la lecture et l'écriture.

Prise de notes rapide (12 h)

Cet atelier, offert par **Chantal Pelletier**, aura lieu **du 28 août au 25 septembre**. Il vous permet de prendre par écrit le maximum d'idées en un minimum de temps dans le but de les recréer par simple relecture de vos notes. La prise de notes est une des activités intellectuelles les plus complexes. En effet, il faut à la fois **comprendre** (analyse, synthèse), **analyser** (structurer) et enfin **écrire** (sélection) ce qu'on entend. L'atelier touche à ces trois aspects : cognitif, logique et mécanique. La mécanique s'appuie sur trois outils : les symboles, les abréviations et expressions usuelles, ainsi que les raccourcis phonétiques.

Prise de notes imagée (9 h)

Une image vaut mille mots! D'où l'importance de transposer d'abord vos idées clefs en images mentales et puis d'oser les dessiner avec un minimum de talent. D'abord, des techniques simples de dessin vous sont proposées pour apprendre à représenter vos idées graphiquement. Ensuite, en utilisant une image centrale, des mots clefs, de la couleur, des codes et des symboles simples, la prise de notes imagée devient amusante, stimulante et rapide. Cet atelier sera **offert sur demande** par **Kathleen Gagnier** en août et en septembre.