



## Public

Tout public

## Prérequis

Aucun prérequis

## Durée

2 jours soit 14 heures

*En option :*  
modules e learning  
complémentaires

## Dates & Lieux

Nous consulter

## Méthodes pédagogiques

Formation pratique et ludique permettant au stagiaire une mise en œuvre opérationnelle :

**Démarche pro-active d'échange, alternant les contenus et modalités**

- Apports théoriques, expérimentations, exercices d'associations d'idées,

- Travaux pratiques de petites cartes mentales basés sur des cas professionnels, échanges, débat partage, exemples

## Supports fournis

- Un livret de formation
- L'attestation de formation

## Le + de la formation

- Stage animé par un Consultant/Formateur, expert dans son domaine



- **Votre accès à notre plateforme de formation à distance :**

En complément du présentiel, la FOAD propose des activités multimodales, et un suivi personnalisé

Nous peinons parfois à mémoriser dans la durée, à comprendre les liens entre les choses ou à libérer notre créativité ?

Le mind mapping (ou carte mentale) est un outil qui permet de prendre des notes de façon visuelle, faire des présentations structurées et originales ou mener des séances de brain storming efficaces.

Cet outil permet aussi de : structurer rapidement une action sans rien oublier, faire une analyse des risques, revoir une organisation, et mille autres utilisations pratiques à découvrir

## OBJECTIFS

- ✓ **Concevoir, réaliser et utiliser** des schémas heuristiques dans des registres différents
- ✓ **Organiser et structurer** sa réflexion,
- ✓ **Accroître** sa concentration, **prendre** des notes de manière efficace et collaborative
- ✓ **Gérer** l'information en le organisant de façon appropriée
- ✓ **Appréhender** la complexité avec aisance, **discerner** l'essentiel de l'accessoire
- ✓ **Améliorer** la mémorisation
- ✓ **Réaliser** une préparation / un bilan efficaces d'entretiens et/ou de réunions
- ✓ **Faire** des restitutions claires facilitant la prise de décision,
- ✓ **Concevoir** un projet, **affecter** des ressources, en **médiatiser** l'avancement

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

Basée sur les travaux de Mac Lean, Le Mind Mapping permet une optimisation de son fonctionnement et de sa créativité et de son efficacité, notamment, dans :

- ✗ La gestion d'information : lecture, étude, prise de notes lors de réunions, séminaires
- ✗ La création d'information : développement de projets, brainstorming, résolution de problèmes, préparation de présentation et réunions

### Notre cerveau

- ✗ Le fonctionnement du cerveau lors de la gestion d'information
- ✗ Apprendre à la façon du cerveau
- ✗ La créativité et ses processus
- ✗ Comment s'organisent les idées
- ✗ L'attitude mentale face à l'apprentissage.

### Construire des cartes mentales efficaces et stimulantes

- ✗ Principes de base et techniques d'élaboration d'une carte mentale (Mind Maps®)
- ✗ Construire des cartes mentales efficaces
- ✗ Préparer et organiser le travail heuristique
- ✗ Faire des cartes mentales manuelles
- ✗ Découvrir la multiplicité de nos représentations

### Utiliser la carte mentale pour augmenter notre efficacité personnelle et notre communication

- ✗ Mobiliser sa mémoire sans effort
- ✗ Prendre des notes efficaces grâce à la carte mentale
- ✗ Gérer son temps (et/ou son activité) avec la carte mentale
- ✗ Construire un plan d'action mobilisateur
- ✗ Prendre la parole avec impact grâce à la carte mentale
- ✗ Utiliser une carte mentale informatique
- ✗ Cartographier un document écrit pour en faire une conférence passionnante

## Modalités de suivi et d'évaluation

- **EVALUATION PREALABLE A LA FORMATION**
- **EN COURS DE FORMATION** : questions, jeux-tests, cas pratiques, etc.
- **EVALUATION ET APPRECIATION A L'ISSUE DE LA FORMATION « A CHAUD »**
- **EVALUATION A FROID** : suivi de la mise en œuvre dans sa pratique professionnelle...