

Optimiser son efficacité professionnelle avec le Mind Mapping

Savoir organiser ses idées, c'est gagner en efficacité, sérénité et productivité.

C'est aussi permettre à notre esprit de générer, analyser et prendre des décisions pertinentes.

Le Mind Mapping appelé, **carte mentale** ou **heuristique**, permet cette **organisation à la fois structurée et créative**.

Cette démarche **améliore la mémoire** en utilisant les capacités de notre cerveau à part entière.

Les objectifs de cette formation :

- ◇ Savoir capter, organiser et restituer ses idées et les informations de manière simple, précise et ludique
- ◇ S'approprier les données fondamentales pour créer des cartes et résoudre des problèmes par la créativité
- ◇ Mémoriser beaucoup, mieux et plus longtemps
- ◇ Appréhender les effets positifs de l'utilisation d'une carte mentale sur son organisation quotidienne

A l'issue de cette formation, les stagiaires seront capables de :

- ◇ Faire des cartes dans différents domaines
- ◇ Connaître les modes de fonctionnement du cerveau pour en tirer des bénéfices immédiats
- ◇ Structurer leurs idées pour prendre les bonnes décisions rapides et efficaces, en mode résolution de problème et/ou gestion de projet

Programme

Connaître les fondamentaux de la carte et sa méthodologie de construction

Savoir créer une carte mentale manuelle efficace et stimulante

- ◇ Identifier les bénéfices d'une réflexion en arborescence
- ◇ Apprécier ses facultés cognitives pour une meilleure mémorisation, concentration et une plus grande agilité mentale
- ◇ Démultiplier la capacité de notre mémoire sans effort
- ◇ Intégrer les principes de bases (feuille, branches, couleur, pictogrammes)

Découvrir la carte dans les différents domaines

Utiliser la carte mentale pour augmenter votre productivité

- ◇ Prendre des notes efficaces et rapides
- ◇ Prendre la parole en public de manière sereine
- ◇ Cartographier un document écrit pour mieux analyser et comprendre
- ◇ Travailler en mode résolution de problème
- ◇ Développer l'intelligence collective

Préparer l'après formation

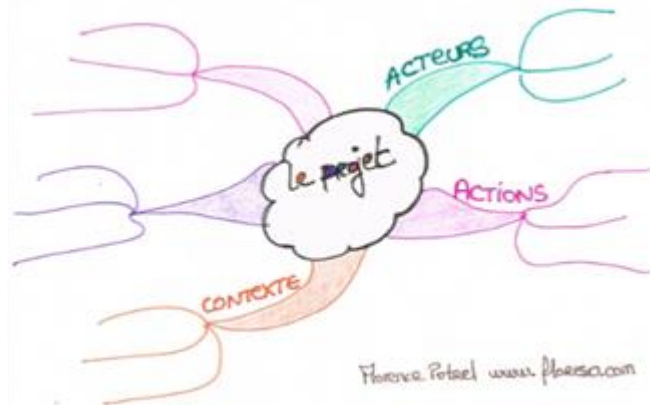
Donner une suite concrète à la formation

- ◇ Réfléchir à l'élaboration des futures cartes pour lancer les bons réflexes.
- ◇ Dresser un plan d'action et oser innover

Les points forts de la formation :

Cette formation est axée sur des exercices pratiques et ludiques, elle permet de :

- Libérer sa créativité, prendre des décisions justes et pertinentes
- Avoir une vision globale et de détail sur ses projets
- Gagner en sérénité et accroître son efficacité.



Intervenante :

Florence POTREL, Formatrice

Public visé :

Toute personne voulant découvrir une méthode pour mieux organiser ses idées et sa pensée afin d'optimiser son organisation professionnelle :

- prise de notes, conduite de projet, gestion du temps, animation de réunion, présentation orale, synthèse de documents, organisation d'événements...

Accessible aux personnes en situation de handicap

Prérequis : Aucun

Moyens pédagogiques :

Ils alterneront entre différentes phases :

- Transmission des connaissances de base
- Exercices et études de cas concrets
- Réflexions communes

Modalités d'évaluation des acquis :

Emargement, évaluation orale en fin de formation, évaluation écrite individuelle « à chaud », et « à froid » après la formation, attestation de présence

Durée : 1 journée soit 7 heures

Lieu : site du client

Prix : 1280 € net de taxe – 12 stagiaires max

Date : sur demande