

## Organiser ses idées 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**

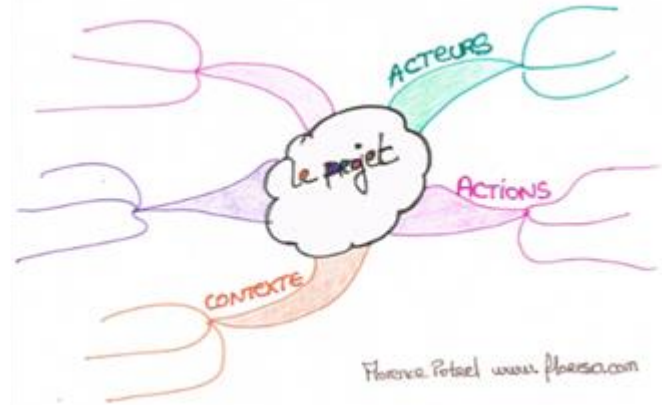
##### **Donner une suite concrète à la formation**

- ◇ 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