



Relations
humaines

Objectifs

- 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

Participants

- Tout public

Prérequis

- Pas de prérequis spécifique

Méthodes pédagogiques

- Les modalités pédagogiques alterneront entre différentes phases :
- Transmission des connaissances de base
- Exercices et études de cas concrets
- Réflexions communes

Modalités d'évaluation

- La validation des acquis sera réalisée à travers un quiz et/ou une certification
- Une évaluation qualitative de la formation sera complétée par le stagiaire

Durée

- 1 jour soit 7 heures

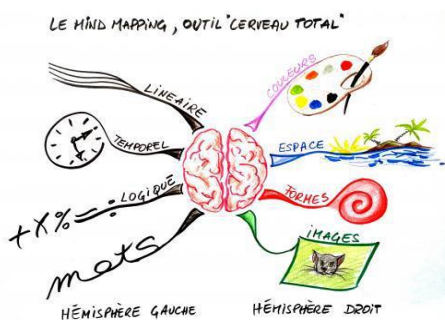
Tarifs et dates

- [Voir nos plannings et nos tarifs](#)

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 ou encore carte heuristique ou carte mentale, permet cette organisation à la fois structurée et créative.

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



✓ Introduction

- Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques

Connaître les fondamentaux de la carte et sa méthodologie de construction

✓ Savoir créer une carte heuristique à la main

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

✓ Découvrir la carte dans les différents domaines : Faire des cartes dans différents domaines d'activité

- Prendre des notes efficaces et rapides avec la carte.
- Prendre la parole en public de manière sereine avec la carte
- Cartographier un document écrit pour mieux analyser et comprendre
- Travailler en mode résolution de problème avec la carte

✓ Préparer l'après formation : Donner une suite concrète à la formation

- Réfléchir à la première carte à élaborer pour lancer les bons réflexes.
- Connaître la technique d'apprentissage pour le long terme.

✓ Bilan, évaluation et synthèse de la formation

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.