



# Organisé, serein et efficace avec le mind-mapping

Le mind-mapping est le couteau suisse de l'efficacité professionnelle et personnelle.  
Un outil indispensable dans un monde où la profusion d'informations crée de la confusion  
et où s'approprier et clarifier l'essentiel devient une gageure !

## Les OBJECTIFS de la formation

- Savoir créer des cartes heuristiques (mind-maps ou cartes mentales),
- Traiter rapidement et efficacement l'information,
- Développer ses capacités de synthèse et de vision globale,
- Clarifier et simplifier le complexe,
- Optimiser les apprentissages.

## À l'issue de la formation, vous aurez développé vos capacités à :

- Traiter l'information, à la comprendre et à la mémoriser
- Structurer votre travail, votre organisation et votre temps
- Faire émerger des idées nouvelles,
- Travailler en mode collaboratif.

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La pédagogie est active et très opérationnelle. Des cas variés d'applications professionnelles sont expérimentés et illustrés tout au long de la formation. La pratique manuelle puis numérique sont explorées au rythme de l'apprentissage. La méthode est présentée dans ses applications individuelle et collective. Chaque stagiaire construit ainsi au fur et à mesure de la formation les pistes d'exploitation qui lui correspondent.



## PROGRAMME

DÉVELOPPER l'autonomie de la pensée  
APPRENDRE les fondamentaux  
du mind-mapping  
UTILISER le mind-mapping dans la prise  
de notes, la préparation de RV et de réunions, la  
réflexion et la structuration des idées  
COMPRENDRE l'impact de la communication  
visuelle (spécialisation, couleurs, pictogrammes)  
EXPLORER le mind-mapping comme outil  
de créativité  
ORGANISER et STRUCTURER son travail,  
son temps, des projets...  
PASSER de la pratique individuelle à la pratique  
collective et collaborative  
PARLER avec aisance à l'oral  
DÉCOUVRIR des outils numériques adaptés  
PRATIQUER : Mises en pratique tout au long  
de la formation



### PUBLIC

Tout public en quête d'efficience  
personnelle et professionnelle

### Pré-requis

Être ouvert au changement



**DATES** 22 & 23 novembre 2018



**DURÉE** 2 jours (14 h)



### TARIF INTER-ENTREPRISES

900,00 € HT (1080 € TTC) / personne  
Tarif intra-entreprise sur devis