

Objectifs :

Comprendre les principes d'une carte mentale Découvrir ses effets positifs sur son organisation quotidienne Maîtriser son temps et accroître son efficacité

Public concerné et prérequis :

Public

Toute personne souhaitant améliorer sa capacité d'organisation, de réflexion et d'expression

Prérequis

Être à la recherche de nouvelles façons d'améliorer son efficacité professionnelle

Qualification des intervenants :

La formation est animée par un consultant spécialisé

Moyens pédagogiques et techniques :

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation

Durée, effectifs :

14 heures.

11 stagiaires.

Programme :

COMPRENDRE ET CONCEVOIR UNE MIND MAP

Lire une carte mentale

Concevoir une carte : les principes, les règles et une touche de fantaisie

Utiliser un logiciel pour créer une carte : tour d'horizon des outils de Mind mapping

Exercice d'application : analyse d'une Mind map

Exercice d'application : réalisation d'une carte mentale pour résumer ce premier thème

GERER SON TEMPS ET SON ORGANISATION

Planifier sa journée sous forme de carte mentale: bénéfices attendus et inattendus

Avoir une vision claire de son activité à la semaine, au mois ou à l'année

Gérer un projet

Accélérer la vitesse de relecture de ses notes

Favoriser la mémorisation et la restitution

Exercice d'application : conception d'une carte modèle pour planifier la semaine

Exercice d'application : utilisation d'une carte mentale pour un point quotidien

UTILISER LES MIND MAPS TOUT AU LONG DE LA JOURNEE

Démultiplier sa créativité

Concevoir un modèle de carte pour favoriser la réflexion

Jeter les bases d'une idée nouvelle ou d'un concept

Préparer une communication téléphonique, une négociation

Prendre des notes en réunion

Gérer et planifier un projet

Exercice d'application : prise en notes d'une conversation téléphonique et restitution la plus complète possible

Exercice d'application : mini brainstorming grâce à une carte mentale

PRENDRE EN MAIN UN LOGICIEL DE MIND MAPPING

Faire un tour de l'offre de logiciels de Mind Mapping à disposition

Connaître les bases d'XMind

Exercice d'application : conception d'une carte de synthèse à l'aide d'XMind

MIEUX COMMUNIQUER GRACE AU MIND MAPPING

Débloquer une situation à l'aide du Mind mapping

Faciliter l'exposition et la compréhension d'une problématique

Rendre plus vivante sa prise de parole pour en augmenter l'impact

Faire une synthèse collective et dresser un plan d'action à l'issue d'une réunion

Utiliser le Mind mapping pour favoriser l'implication de chacun

Modalités d'évaluation des acquis :

Evaluation tout au long de la formation Evaluation en fin de formation sur l'atteinte des objectifs

Evaluation à froid de 15 jours à 1 mois après la fin de la formation

Sanction visée :

Une attestation de stage sera remise aux stagiaires

Matériel nécessaire pour suivre la formation :

Délais moyens pour accéder à la formation :

Inscription maximum 15 jours après la fin de la formation

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite : Oui

oui

Tarif :
520,00 €

Taux de satisfaction de la formation :
86.43