

S'organiser grâce au mind mapping

Un outil puissant pour mettre ses idées en mouvement

À l'issue de cet atelier, vous serez en mesure de construire et d'exploiter des mind maps afin d'organiser au mieux vos idées.

PROGRAMME

Construire des Mind Maps efficaces

- Comprendre les principes d'une carte mentale.
- Développer son esprit de synthèse et sa pensée créative.
- Lire une carte mentale.
- Concevoir une carte : règles, méthodes, astuces.

Penser et organiser son travail grâce au Mind Mapping

- Clarifier ses idées, synthétiser et mémoriser l'information.
- Développer ses projets et poser ses objectifs avec clarté.
- Stimuler sa créativité.
- Favoriser la réflexion, la mémorisation et la restitution.

Utiliser les Mind Maps au quotidien

- Planifier sa journée sous forme de Mind Map.
- Préparer une présentation structurée.
- Faire vivre une réunion, un rdv.
- Prendre des notes efficaces.
- Réaliser une synthèse concise.
- Accélérer la vitesse de relecture de ses notes.

MODULES DISTANCIELS

- **E-quiz** en amont/aval de la formation.

INITIATION

Code : ATMINDMAP

🕒 0.5 jour - 4 heures

💰 Prix HT : 450 € (repas inclus)

OBJECTIFS

- S'approprier les fondamentaux d'un des outils de la pensée visuelle : le mind mapping.
- Comprendre les principes d'une mind map (carte mentale).
- Maîtriser son temps et accroître son efficacité dans son organisation quotidienne.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public.

PLANNING

Paris

21 février 2019 14h - 18h

23 mai 2019 9h - 13h

29 août 2019 14h - 18h

21 novembre 2019 9h - 13h