



# S'ORGANISER GRÂCE AU MIND MAPPING

## Un outil puissant pour mettre ses idées en mouvement

Une Mind Map est un graphique représentant des idées, des tâches, des mots, des concepts qui sont liés entre eux autour d'un sujet central. Elle permet d'organiser ses idées de façon intuitive. L'intérêt de la Mind Map est de pouvoir transformer une longue liste de tâches monotones en une représentation graphique colorée et attractive, plus facilement mémorisable et proposant une organisation claire de ses idées.

### FORMATIONS COURTES

#### INITIATION

Ref. : C19ATMINDMAP

Durée :  
0,57 jour - 4 heures

Tarif :  
Salarié - Entreprise : 490 € HT

Code  
Dokelio AF\_0000048764  
:

### 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.

### POUR QUI ?

Tout public.

### PRÉREQUIS

Aucun.

### COMPÉTENCES ACQUISES

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.

### PARCOURS PÉDAGOGIQUE

Communauté d'apprenants  
E-quizz amont  
Présentiel  
E-quizz aval

### PROGRAMME

Atelier : s'organiser grâce au mind mapping

#### Modules distanciels :

- E-quizz en amont/aval de la formation.

#### 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.





## MOYENS HUMAINS, TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

## LIEUX ET DATES

À distance

11 avr. 2022

29 août 2022

09 déc. 2022

