

# Formation

MIEUX S'ORGANISER  
AVEC LE MIND-MAPPING





## Public

- Tout public

## Délais d'accès

- Entre 5 et 15 jours ouvrés

## Durée

- 1 jour

## Pré-requis

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

## Objectifs pédagogiques

- Découvrir le mind mapping
- Découvrir ses effets positifs sur son organisation quotidienne
- Comprendre les principes d'une carte mentale
- Améliorer sa prise de note
- Optimiser son organisation grâce aux cartes mentales
- Maîtriser son temps et accroître son efficacité

# Compétences visées

---

1. Savoir construire des cartes mentales efficaces et stimulantes
2. Mobiliser sa mémoire sans effort
3. Dynamiser ses réunions et ses prises de parole!
4. Identifier ses difficultés dans la construction d'une carte mentale
5. Développer sa communication orale grâce à la carte mentale
6. Valoriser la créativité et la diversité par la carte mentale

# Méthodes pédagogiques

---

1. Les pédagogies de cette formation sont inductives, actives et participatives
2. Une place importante est réservée à des exercices, des études de cas et des mises en situation.

# Programme

---

## 1. Les bases de la cartographie mentale

- Equilibre des cerveaux ; cerveau droit / gauche
- Origine des cartes heuristiques
- Apport de la pensée visuelle sur la mémorisation
- Bénéfices de l'outil

## 2. Construire une carte

- Les techniques de mise en forme
- Nombreux exemples
- Construisez votre première carte

## 3. Applications de la méthode

- Typologie d'utilisations des cartes mentales
- Mieux gérer les priorités, mieux vous organiser dans votre travail
- Améliorer votre esprit de synthèse
- Mémoriser avec plus de facilité
- Prendre des notes
- Être plus créatif dans la gestion de vos projets
- Le mind mapping sur ordinateur
- Présentation des logiciels

## 4. Gérer 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

## 5. Utiliser les mind maps tout au long de la journée

- 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

---

## Tarif

Formation sur-mesure - Nous consulter

## Accessibilité

---

Les modalités d'accès (numériques, physiques, informatives) sont prévues au cas par cas par chaque agence du groupe Naooen. Pour toute question à ce sujet, n'hésitez pas à vous référer à la page accessibilité [www.naooen.com/accessibilite](http://www.naooen.com/accessibilite), ou auprès de votre contact au sein de l'agence.

## Evaluation

---

Fiche individuelle d'appréciation de la formation  
Attestation individuelle de participation

## Validation

---

Attestation de formation

## Suite de parcours / débouchés

---