

Mind Mapping : organisez vos idées pour passer à l'action

S'initier à la pratique des cartes mentales

Objectifs :

- Comprendre les principes et les fondements de l'élaboration d'une carte mentale.
- Repérer les freins relatifs au mental (croyances limitantes) et s'autoriser à les dépasser.
- Appliquer les cartes mentales aux situations professionnelles récurrentes (représenter, décider, organiser, évaluer et élaborer).

Participants et prérequis :

Tout public.

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap.
Nous contacter pour toute demande d'adaptation.

Méthode pédagogique :

Formation en présentiel avec un formateur.

Notre formateur en management socio-économique est également certifié Executive Coach, et intervient auprès de publics variés : individus, équipe, organisations.

Formation expérientielle.

Les apprenants seront amenés à élaborer leurs propres cartes mentales en fonction de leurs situations professionnelles. Alternance de travaux individuels, en sous-groupe et en plénière. Matériel fourni

Evaluation :

Les acquis seront évalués par un QCM de fin de formation.

Durée :

1 jour, soit 7 heures de formation.

Délais d'accès : de 7 jours à 3 mois selon le mode de financement.

Programme :

1. Construire des cartes mentales manuelles efficaces et stimulantes

- intégrer les méthodes d'élaboration de la carte mentale
- concevoir sa carte mentale les principes et introduire son empreinte personnelle
- distinguer différentes cartes mentales pour identifier leur efficacité : cerner un problème, prendre une décision, se lancer dans un projet, Prendre des notes à partir d'un texte
- lire une carte mentale

2. Exploiter sa carte mentale pour soi et au service du collectif

- savoir restituer oralement ses notes prises avec sa carte mentale : évaluer les points clés et pertinents par la carte mentale,
- extraire le sens caché de la carte
- utiliser la carte mentale en situation collective sur une problématique professionnelle
- mémoriser sans effort

3. Découvrir et utiliser les outils pour réaliser ses cartes mentales

- identifier les différents logiciels sur le marché
- utiliser les outils de la facilitation graphique
- créer sa propre "banque" d'images et de symboles