



Organiser ses idées avec le Mind mapping



Savoir organiser ses idées, c'est gagner en efficacité, sérénité et productivité. C'est aussi permettre à notre esprit de générer, analyser et prendre des décisions pertinentes.

Le Mind Mapping appelé, carte mentale ou heuristique, permet cette organisation à la fois structurée et créative. Cette démarche améliore la mémoire en utilisant les capacités de notre cerveau à part entière.



OBJECTIFS

- Savoir capter, organiser et restituer ses idées et les informations de manière simple, précise et ludique
- S'approprier les données fondamentales pour créer des cartes et résoudre des problèmes par la créativité
- Mémoriser beaucoup, mieux et plus longtemps
- Appréhender les effets positifs de l'utilisation d'une carte mentale sur son organisation quotidienne.
- Libérer sa créativité, prendre des décisions justes et pertinentes
- Avoir une vision globale et de détail sur ses projets
- Gagner en sérénité et accroître son efficacité.



RÉSULTATS

- Faire des cartes dans différents domaines
- Connaître les modes de fonctionnement du cerveau pour en tirer des bénéfices immédiats
- Structurer leurs idées pour prendre les bonnes décisions rapides et efficaces, en mode résolution de problème et/ou gestion de projet.

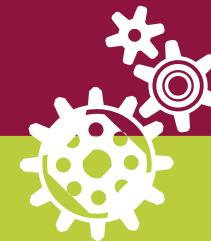
www.floreso.com – 06 43 00 90 37 – florence.potrel@gmail.com



Programme de la formation

Informations

- **Durée** : 1 jour - 7 heures
- **Public** : Toute personne voulant découvrir une méthode pour mieux organiser ses idées et sa pensée afin d'optimiser son organisation professionnelle. Prise de notes, conduite de projet, gestion du temps, animation de réunion, présentation orale, synthèse de documents, organisation d'événements...
- **Prérequis** : Aucun
- **Méthodologie** : Les modalités pédagogiques alterneront entre différentes phases : Transmission des connaissances de base, exercices et études de cas concrets, réflexions communes.
- **Modalités d'évaluation des acquis de la formation** : Emargement, évaluation orale en fin de formation, évaluation écrite individuelle "à chaud", et "à froid" après la formation, attestation de présence
- **Tarifs** : Nous contacter



Déroulement

CONNAÎTRE LES FONDAMENTAUX DE LA CARTE ET SA MÉTHODOLOGIE DE CONSTRUCTION

- Savoir créer une carte mentale manuelle efficace et stimulante
- Intégrer les principes de bases (feuille, branches, couleurs, pictogrammes)
- Apprécier ses facultés cognitives pour une meilleure mémorisation, concentration et une plus grande agilité mentale
- Identifier les bénéfices d'une réflexion en arborescence.
- Démultiplier la capacité de notre mémoire sans effort

DÉCOUVRIR LA CARTE DANS LES DIFFÉRENTS DOMAINES UTILISER LA CARTE MENTALE POUR AUGMENTER VOTRE PRODUCTIVITÉ

- Prendre des notes efficaces et rapides avec la carte.
- Prendre la parole en public de manière sereine avec la carte
- Cartographier un document écrit pour mieux analyser et comprendre
- Travailler en mode résolution de problème avec la carte
- Développer l'intelligence collective

PRÉPARER L'APRÈS FORMATION DONNER UNE SUITE CONCRÈTE À LA FORMATION

- Réfléchir à l'élaboration des futures cartes pour lancer les bons réflexes.
- Dresser un plan d'action et oser innover

www.floreso.com – 06 43 00 90 37 – florence.potrel@gmail.com