

LE MIND MAPPING AU SERVICE DE VOTRE EFFICACITE

Ce que vous vivez

Vous jonglez chaque jour avec des idées, des tâches, des priorités et des projets à organiser. Mais comment tout garder en tête, structurer vos pensées clairement, et transmettre efficacement vos idées ? Le Mind Mapping s'impose comme un outil simple, visuel et puissant pour transformer la complexité en clarté. Cette formation vous initie à une méthode créative et structurante pour penser autrement, mieux retenir, mieux planifier et mieux collaborer.

Pour qui

Tout public souhaitant améliorer sa capacité à organiser, mémoriser, créer et collaborer.

2 jours (14h)

Présentiel ou à distance selon les besoins de votre structure

1 390 € HT

Objectifs de la formation

- Découvrir les principes et bénéfices du Mind Mapping
- Comprendre et mémoriser efficacement l'information
- Organiser ses idées, son temps, ses priorités
- Développer sa créativité individuelle ou collective
- Utiliser le Mind Mapping comme outil de travail et de communication

Méthodes pédagogiques

- Présentation de la méthode
- Exercices d'appropriation
- Mises en situation d'utilisation diverses
- Élaboration d'un plan d'actions personnel de progression

Modalités d'évaluation

- Recueil d'attentes et analyse des besoins (avant la formation)
- Observation et évaluation de l'appropriation par les participants

POUR CONNAITRE LES DATES DES PROCHAINES SESSIONS OU DEMANDER UN DEVIS, NOUS CONTACTER

59 Rue Claude Chappe
78370 Plaisir

☎ 01 30 79 53 98 ✉ 01 30 79 53 99 ✉ contact@excellensformation.com

SAS au capital de 7 500€

SIREN 502 197 551 RCS Versailles - SIRET 502 197 551 00034

Code APE : 8559 A - N°TVA : FR14502197551 - OF N°11788063378

www.excellensformation.com

Contenu de la formation

Découvrir le Mind Mapping

- Origines de la méthode : Tony Buzan et les neurosciences
- Fonctionnement du cerveau : l'interaction hémisphérique
- Processus de mémorisation et représentation visuelle des idées
- Intérêts et champs d'application : gestion, communication, apprentissage

Utiliser un Mind Map au quotidien

- Organiser ses idées, clarifier une problématique
- Structurer ses priorités et gérer son temps
- Concevoir une communication synthétique
- Préparer ou animer une réunion, un entretien ou une intervention orale
- Travailler en groupe : cartographie partagée et pensée collective

Créer son propre Mind Map

- Méthode de création manuelle (papier) et numérique (logiciel)
- Utilisation des codes visuels : couleurs, symboles, hiérarchies
- Création individuelle d'une carte sur un sujet personnel ou professionnel
- Réalisation collective d'un Mind Map d'équipe

Situations spécifiques

- Préparer une prise de parole ou une réunion
- Créer une to-do list structurée
- Réfléchir collectivement à un projet ou une problématique
- Formaliser une stratégie d'action ou une décision partagée

Profil de l'intervenant

Formateur ou formatrice experte en techniques cognitives et outils visuels de structuration de l'information, spécialisé en Mind Mapping et méthodes d'apprentissage actives.

Accessibilité

Nous nous engageons à rendre cette formation accessible, avec des supports adaptés et des aménagements possibles selon les besoins de chaque participant.

POUR CONNAITRE LES DATES DES PROCHAINES SESSIONS OU DEMANDER UN DEVIS, NOUS CONTACTER

59 Rue Claude Chappe
78370 Plaisir

☎ 01 30 79 53 98 ✉ 01 30 79 53 99 ✉ contact@excellensformation.com

Organisme certifié Qualiopi
sous le n°2020/89914.1
pour les actions de formation.

SAS au capital de 7 500€
SIREN 502 197 551 RCS Versailles - SIRET 502 197 551 00034
Code APE : 8559 A - N°TVA : FR14502197551 - OF N°11788063378
www.excellensformation.com