



ITgate

Training

Your Gateway to Excellence

Formation Mind Mapping et efficacité professionnelle (Niveau 1 & 2)

Objectifs de la formation Mind Mapping

Le Mind Mapping, ou carte mentale, est un procédé qui consiste à cartographier ses réflexions sous un certain format visuel (sujet, branches, rameaux, symboles). L'idée est tout simplement d'être plus efficace, tant au niveau personnel que professionnel, au niveau de la créativité, de la mémorisation des informations, de la communication, de l'extraction des informations, de leur présentation, etc. Il existe de fortes analogies dans le formalisme du Mind Mapping avec le cerveau humain où l'information n'est pas stockée de façon linéaire (contrairement à un document bureautique de type word ou powerpoint par exemple). A ce titre la gestion de projet se prête particulièrement bien à l'utilisation du Mind Mapping car nous pouvons proposer de véritables miroirs externes structurés (les cartes) des réflexions naturelles des acteurs d'un projet. Il faut bien prendre conscience aussi de la « dynamique » du mind mapping. Il ne s'agit pas seulement d'une simple méthode et d'un formalisme de présentation de l'information mais aussi d'une façon de dynamiser sa créativité en « débridant » le potentiel du cerveau humain.

Concrètement, cette formation Mind Mapping vous permettra de réaliser des cartes mentales dans les règles de l'art. Vous découvrirez une méthode alliant rigueur et créativité, pour organiser vos idées, prendre des notes, réaliser des présentations avec facilité et efficacité. Le cours s'appuie sur l'usage des cartes manuelles et d'un logiciel de mind mapping (Freemind). Vous pourrez ensuite appliquer cette journée avec vos outils habituels (logiciel ou manuels).

À qui s'adresse cette formation ?

Public :

Capital Social: 50000 DT **MF:** 1425253/M/A/M/000 **RC:** B91211472015
Tél. / Fax.: +216 73362 100 **Email:** contact@itgate-training.com **Web:** www.itgate-training.com
Adresse : 12 Rue Abdelkadeur Daghrrir - Hammam Sousse 4011 – Tunisie

Cette formation Mind Mapping s'adresse à toute personne ayant à créer, gérer, et partager des idées dans un cadre professionnel et souhaitant maîtriser le Mind Mapping pour gérer leurs projets et organiser leur temps de manière efficace.

Prérequis :

Aucun

Contenu du cours Mind Mapping

Introduction au Mind Mapping

Présentation des postulats pédagogiques

Expérimentation

Concepts simples

Apprentissage positif

Souhaits des participants

Carte collective

Autonomie de la pensée

Quels outils ?

Première pratique du mind mapping

Principes de la carte

Ecouter, capter, restituer

Ateliers

La carte en entretien

Travail en binôme

Créativité et efficacité

Atelier

Le trombone

Identifier les freins et les accélérateurs de créativité

La créativité au service de l'efficacité

Atelier

Créer une carte en 3 étapes

Les mots-clés

Atelier

Exercice d'évocation

Cheminement de pensée

Mots-clés et objectif de carte

Ateliers

Résumer et restituer l'information

Création de pictogrammes

Freemind

Présentation générale

Ateliers

Tester la prise de notes

Organiser ses branches

Exporter la carte (PDF, Word)

Atelier

Prise de Notes Mind Mapping

La carte des fondamentaux

"1 participant, 1 carte"

Retour d'expérience

Quels usages

Mise en commun des cartes

Atelier

Prise de notes mind mapping

La carte des participants

Réaliser une présentation avec mind map

Atelier

La mind map de mon entreprise

Partage et mise en commun des cartes

Piloter ses activités annuelles avec mind map

Carte-cockpit

Atelier

Réalisation de sa carte personnelle

Découper ses actions

Organiser ses idées

Organiser son projet

Suivre son projet

Atelier

Réalisation des cartes avec Freemind (ou papier-crayon)

Piloter son quotidien

To-do list

Méthode GTD et mind mapping

La place de l'agenda

Atelier

Réalisation des cartes avec Freemind (ou papier-crayon)

Préparer sa post-formation

Atelier

Réaliser une carte récapitulative des acquis de la journée

Objectif 100 cartes !

Derniers conseils de pro

Travaux Pratiques

De nombreux travaux pratiques ponctuent cette formation pour favoriser l'assimilation des connaissances, et sont effectués soit sur papier soit sur le logiciel « Freemind ».