



ITgate

Training

Your Gateway to Excellence

Formation Mind Mapping et efficacité professionnelle (Niveau 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.

Plus concrètement, cette formation 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 :

Cette formation Mind Mapping s'adresse aux personnes ayant déjà suivi et appliqué le niveau 1 (cf prérequis), et souhaitant maîtriser le Mind Mapping pour gérer leurs projets et organiser leur temps de manière efficace.

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

Prérequis :

Pour suivre ce cours, il est important de connaître les fondamentaux du mind mapping. Ces connaissances s'obtiennent en suivant la Formation Mind Mapping et efficacité professionnelle (Niveau 1) (Réf. EMM1)

Contenu du cours Mind Mapping

Rappel des fondamentaux

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

Atelier

La mind map de mon entreprise

Partage et mise en commun des cartes

Piloter ses activités annuelles

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 Niv.2

Atelier

Réaliser une carte récapitulative des acquis de la journée

Objectif 100 cartes !

Travaux Pratiques

Les Travaux Pratiques favorisent l'assimilation des connaissances et sont effectués soit sur papier soit sur le logiciel « Freemind ».