

**Code de la formation**

- CC-MAP

**Niveau**

- Thématique

**Pré-requis**

- Tout public

**Durée**

- 1 jour (7 heures)

**Lieu**

- Dijon

**Type de formation**

- Inter
- Intra
- Individuelle
- Sur Mesure

**UTILISER LE MIND MAPPING POUR AMELIORER  
SON EFFICACITE****OBJECTIFS :**

- Comprendre les principes du mind mapping (cartes mentales)
- Maîtriser les techniques de construction
- Découvrir les effets positifs sur son organisation quotidienne
- Maîtriser son temps et accroître son efficacité au travail

**PUBLIC CONCERNÉ :**

- Toute personne souhaitant améliorer sa capacité d'organisation, de réflexion et d'expression

**MOYENS PÉDAGOGIQUES :**

- Formation adaptée aux besoins personnels (prise de contact en amont)
- Autodiagnostic, jeux de rôles, construction de cartes mentales

**INTERVENANT :**

- Formateur spécialisé en techniques de communication et PNL

**PROGRAMME DE LA FORMATION****Découvrir le Mind Mapping**

- Comprendre le fonctionnement du cerveau
- Reconnaître l'importance du visuel
- Connaître les 5 caractéristiques de l'information
- Exploiter le potentiel de son cerveau
- Apprécier les bénéfices du mind mapping

**Construire des cartes mentales efficaces, stimulantes,  
pertinentes**

- Découvrir les principes de construction
- Respecter les règles de Buzan et Miller
- Faciliter la mémorisation et la restitution
- Impliquer des collaborateurs

**Mettre en pratique les cartes mentales pour augmenter  
sa productivité**

- Mieux s'organiser et planifier
- Mieux communiquer
- Gérer les risques (matrice SWOT) et prendre une décision rapidement
- Gérer les problèmes et trouver des solutions
- Gérer et manager un projet
- Synthétiser des idées, structurer son intervention

**Utiliser un logiciel pour créer des cartes**

- Tour d'horizon des outils
- Connaître les bases XMind ou Mindjet ou FreeMind
- Découvrir la notion de thème central, thème flottant, branches
- Ajouter des notes et des liens
- Structurer les cartes en fonction du projet
- Mettre en forme