



STRUCTURER ET CLARIFIER SES IDÉES AVEC CRÉATIVITÉ : MIND MAPPING

1/3

PUBLIC

- Toute personne souhaitant améliorer la structure des informations qu'elle présente ainsi qu'augmenter sa créativité

INTERVENANT

- Psychologue du travail, expert en communication et psychologie cognitive
- Conférencier

EN PRÉSENTIEL

- 2 jours en INTRA ou INTER

EN DISTANCIEL

- 4 demi-journées sur le support de votre choix

MODALITÉ DE SANCTION

- Remise d'une attestation en fin de formation

RÉFÉRENCE

DURÉE

MODE D'INTERVENTION

PUBLIC

MOD-16

14 HEURES

INTRA/INTER

TOUT PUBLIC

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES (ÊTRE CAPABLE DE)

- Comprendre les principes d'une carte mentale,
- Utiliser la méthodologie de construction et les réflexes d'utilisation des cartes mentales,
- Clarifier leurs idées, structurer leur réflexion et organiser rapidement les informations,
- Mieux comprendre et mémoriser des informations complexes.

PRÉ-REQUIS (& NIVEAU SI NÉCESSAIRE)

Expériences en entreprises

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et d'échanges entre participants
- Retours d'expérience
- Mise en application autour de jeux
- Support pédagogique

MODALITÉ D'ÉVALUATION

Progression des participants évaluée par le formateur tout au long de la formation (test de positionnement, résultats des exercices, échanges questions-réponses...) et par un test d'évaluation des acquis en fin de formation.

Évaluation complétée par le recueil en ligne des appréciations des participants à l'issue de la formation et par le bilan du formateur.

SUPPORTS DE LA FORMATION

CPA Formation s'engage à fournir un support pédagogique adapté et de bonne qualité, reprographié en autant d'exemplaires que de participants. Un exemplaire de cette documentation sera également remis au service formation.

TARIF

2350€

NOMBRE DE STAGIAIRES

1 À 12



STRUCTURER ET CLARIFIER SES IDÉES AVEC CRÉATIVITÉ : MIND MAPPING

RÉSUMÉ DU PROGRAMME

JOUR 1

1. Comprendre l'outil du mind-mapping

- Définition du mind-mapping et grands principes de la carte mentale.
- Les origines du Mind Mapping
- Exercice d'introspection pour comprendre le fonctionnement des associations d'idées.

2. Le Mind Mapping, comment ça marche ?

- Les règles du Mind Mapping
- Les 10 règles de la carte mentale
- Comment réfléchir à ses objectifs ?
- Etablir des connexions
- Lecture et analyse communes d'une carte heuristique.

3. Développer sa créativité

- Le cycle de mémorisation : les différents types de mémoire
- La mémoire géographique
- Les différents canaux de perception/mémorisation

4. Développer son imagerie mentale

- La visualisation des objectifs La méthode de LOCI
- Conception d'une carte mentale à partir de son objectif personnel

5. La carte mentale de prise de note à partir d'un écrit

- Etapes de réalisation
- Méthodologie et conseils
- Le croquinote



STRUCTURER ET CLARIFIER SES IDÉES AVEC CRÉATIVITÉ : MIND MAPPING

RÉSUMÉ DU PROGRAMME

JOUR 2

1. La carte mentale, outil d'animation
 - La carte de présentation : objectif de ce type de carte, étapes et méthodologie
 - A partir du vécu des participants, animation d'un thème choisi avec l'utilisation de la carte mentale
2. Synthèse sur les cartes heuristiques
 - Réflexion collective autour de l'outil des cartes heuristiques avec la méthode des Chapeaux de Bono.
3. Réalisation d'un plan d'action personnalisé
 - Mise au point d'un plan d'action de progrès individuel.
 - Déterminer les points de progrès à travailler en situation professionnelle
4. Développer son imagerie mentale
 - La visualisation des objectifs La méthode de LOCI
 - Conception d'une carte mentale à partir de son objectif personnel
5. Bilan de la formation
 - pendant la formation
 - Point sur les attentes communiquées en S1,
 - Les points forts et les axes de progrès,
 - Les impressions générales sur les deux jours de formation