



Programme de la formation

**Gagner en efficacité dans votre quotidien grâce au mind mapping
(carte mentale)** Formation tutorée à distance 17 heures Tout public Sur devis**Description courte**

La carte mentale, le Mind Mapping... c'est un concept rendu populaire par Tony Buzan, le mind mapping reflète l'organisation naturelle de notre cerveau. C'est une méthode pratique et visuelle de présentation, de mise en forme et de mémorisation de l'information

Profil des participants

Toute personne souhaitant organiser ses pensées, ses projets et accroître son efficacité au quotidien lors de situations professionnelles (séminaire, réunion, projet, formation, entretien, travail d'équipe ...).

Prérequis

Se munir du matériel suivant pour les classes virtuelles :

- d'un ordinateur avec une webcam et d'un navigateur
- d'un casque ou des écouteurs avec micro
- d'une connexion internet (L'utilisation filaire ou 4G est recommandée)

Objectifs

Accroître son efficacité, rassembler ses idées, mieux retransmettre l'information, s'organiser, animer différemment avec des outils visuels et créatifs...

Aptitudes et compétences visées / attestées**Compétences professionnelles visées à l'issue de cette formation :**

- Identifier les techniques d'élaboration d'une carte
- Structurer l'information : extraire et hiérarchiser les concepts clés
- Prendre des notes de façon arborescente dans un objectif de réexploitation immédiate
- Appliquer les techniques d'élaboration d'une carte pour présenter, analyser un sujet/un projet
- Mettre en œuvre les techniques de Mind Mapping avec les logiciels dédiés

Contenu

Appliquer les bases de la méthode mind mapping pour l'utiliser à sa pleine puissance

- L'origine et la méthode du mind mapping
- Les composantes d'une carte : cœur, branche, mots clés, couleur, pictogrammes
- L'organisation des informations sur une carte
- Le basculement du linéaire vers une arborescence

Capter l'information et la synthétiser à l'aide du mind mapping en prise de note

- L'utilité de la prise de note (diagnostic, pièges)
- Les différentes situations de prises de notes (séminaire, réunion, formation, entretien, téléphone, ...)
- La prise de notes rapide
- Utiliser les pictogrammes, les couleurs pour faciliter la relecture et la mémorisation

Organiser son temps et gérer ses priorités visuellement

- Lister les tâches d'un projet, d'une procédure
- Identifier et choisir ses priorités
- Suivre ses actions

Devenir agile avec le mind mapping à travers son utilisation manuelle et numérique

- La préparation de réunion
- La réalisation d'un brainstorming
- Le développement de la créativité

Pédagogie et organisation

Méthode participative, active et ludique qui permet aux participants d'interagir et de travailler sur ses propres projets.

Matériel pédagogique : Les participants devront se munir de feuille de papier A4 (sans carreaux), de feutres et/ou de crayons de couleur, d'un crayon de papier, d'une gomme et d'un stylo avec une mine de type feutre de taille moyenne (entre 0,5 et 0,8mm). Le cas échéant le crayon de papier est suffisant.

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

- Un test de positionnement sera réalisé par chaque participant en amont de la formation
- Evaluation des compétences liées aux objectifs opérationnels définis sera réalisée tout au long de la formation à travers la réalisation de mise en situation sur les thèmes et sujets de chaque participant

<i>Connaissances ou compétences</i>	<i>Modalités d'évaluation</i> (QUIZZ, exercices...)	<i>Critères d'évaluation</i> (% de réussite, ou comparaison entrée et sortie de stage...)	
Identifier les techniques d'élaboration d'une carte	Questions/réponses	L'ensemble des réponses montre la bonne compréhension des bases du mind mapping	
Structurer l'information : extraire et hiérarchiser les concepts clés	Exercice de réalisation d'une carte à partir de supports variés	Les cartes sont structurées et respectent les concepts clés	
Prendre des notes de façon arborescente dans un objectif de réexploitation immédiate	Mise en pratique de prise de note	La prise de note est fluide et est lisible pour une utilisation future	
Appliquer les techniques d'élaboration d'une carte pour présenter, analyser un sujet/un projet	Exercice d'application : mise en situation sur un sujet propre au participant	Le sujet est clairement présenté et la carte réalisée sert à la compréhension de l'information	
Mettre en œuvre les techniques de Mind-Mapping avec les logiciels dédiés	Mise en situation d'utilisation de logiciel sur un sujet propre au participant	Les cartes numériques sont réalisées et respectent les règles du mind mapping	

Evaluation qualitative de la formation réalisée n fin de session permet de collecter l'indice de satisfaction des participants sur :

- L'appréciation globale de la formation
- Les objectifs et le contenu de la formation
- La mise en œuvre
- La logistique

Evaluation à froid après formation proposée à 3 mois puis à 6 mois permet de faire le point sur la mise en place du plan d'action et d'observer la présence des résultats attendus sur le poste de travail.

Mode de validation

Une attestation de compétences sera remise à chaque participant précisant le niveau d'obtention de chaque compétence

Financements possibles

OPCO et autres financements d'entreprise

Modalités et délai d'accès

Intra - Date à définir

Alternance de classes virtuelles, d'activités inter-session (e-learning et productions personnelles), de suivis individuels et conseils personnalisés à répartir entre 2 à 3 semaines.

Référent handicap

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : *(mise en place de compensation...)*

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com

Intervenant

Delphine VALAY, Consultante-Formatrice-Facilitatrice

- Spécialiste des techniques d'animations créatives, visuelles et ludiques
- Certifiée Expert en Visual Mapping

<https://www.competens.net/dfis-valay-delphine>