RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR



# UTILISER LA MÉTHODE MIND MAPPING POUR ORGANISER SES IDÉES



Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

## Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre les principes d'une carte mentale
- Découvrir ses effets positifs sur son organisation quotidienne
- Maîtrise son temps et augmenter son efficacité
- Développer l'esprit collaboratif de son équipe avec la carte mentale

## Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

*En présentiel* :
Inter-entreprises :
380 euros par jour
Intra/ Accompagnement individuel : devis sur demande

Nous contacter pour recevoir une offre personnalisée et connaitre les tarifs négociés avec votre opco

### Durée de formation
2 jours soit 14 heures

### Public
Tout public

### Prérequis
Aucun.

### Niveau / Certification Obtenue
Attestation de formation et certificat de réalisation.

### Type de formation / stage
Présentiel, À distance

Intra/Inter/Accompagnement individuel/A distance.

## Programme

### 1. Comprendre les fondements de la carte mentale

- Appréhender les principes d'une carte mentale
- Favoriser la réflexion en développant sa créativité

RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24



# UTILISER LA MÉTHODE MIND MAPPING POUR ORGANISER SES IDÉES



## 2. Construire des cartes mentales efficaces et stimulantes

- Intégrer les méthodes d'élaboration de la carte mentale
- Concevoir sa carte mentale : respecter les principes généraux et personnaliser
- Distinguer les différents types de cartes mentales et identifier leurs efficacités respectives
- Prendre des notes à partir d'un texte, avec la méthode de la carte mentale
- Savoir lire une carte mentale

## 3. Utiliser la carte mentale pour augmenter son efficacité

- Développer l'intelligence collective : travailler à plusieurs avec une seule carte mentale
- Animer une réunion à plusieurs avec une carte mentale collective
- Mémoriser plus facilement
- Rendre plus dynamique et ludique ses interventions
- Utiliser la carte mentale pour gérer son temps et s'organiser ( planifier son activité)
- La carte mentale : outil de gestion de projet