



adhénia formation

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

INFORMATIQUE, TECHNIQUE  
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,  
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET  
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

LANGUES  
ÉTRANGÈRES

# UTILISER LA MÉTHODE MIND MAPPING POUR ORGANISER SES IDÉES

1 / 2



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
- Maîtriser 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 connaître les tarifs négociés avec votre opco

## Programme

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

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



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.



adhénia formation

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

INFORMATIQUE, TECHNIQUE  
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,  
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET  
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

LANGUES  
ÉTRANGÈRES

# UTILISER LA MÉTHODE MIND MAPPING POUR ORGANISER SES IDÉES

2 / 2



## 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