



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 / MY_PAGE_COUNT



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



Durée de formation
2 jours soit 14 heures



Public
Tout public



Prérequis
Aucun.

Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation



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



Type de formation / stage
Présentiel, À distance
Intra/Inter/Accompagnement individuel/A distance.

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

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



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 / MY_PAGE_COUNT



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



Data Dock



Bright Language

TOEIC

ETS AUTHORISED TEST CENTRE



TOSA

Centre Agréé



LevelTel

Language level by phone

