Utilisation de la carte mentale Niveau 1

Organisé par GRAINE Pays de la Loire

du 22/08/2022 au 23/08/2022

23 Rue des Renards, 44300 Nantes, France Pays de la Loire

Comment mieux organiser ses idées et faciliter la prise de décision dans un contexte de surinformation ? Les solutions sont simples : trier, organiser, structurer, choisir … autant d'activités qui prennent du temps dans une journée bien chargée. Avec la cartographie d'information (parfois connu sous le nom anglais Mindmapping), il est possible d'effectuer ces tâches plus rapidement et plus confortablement.

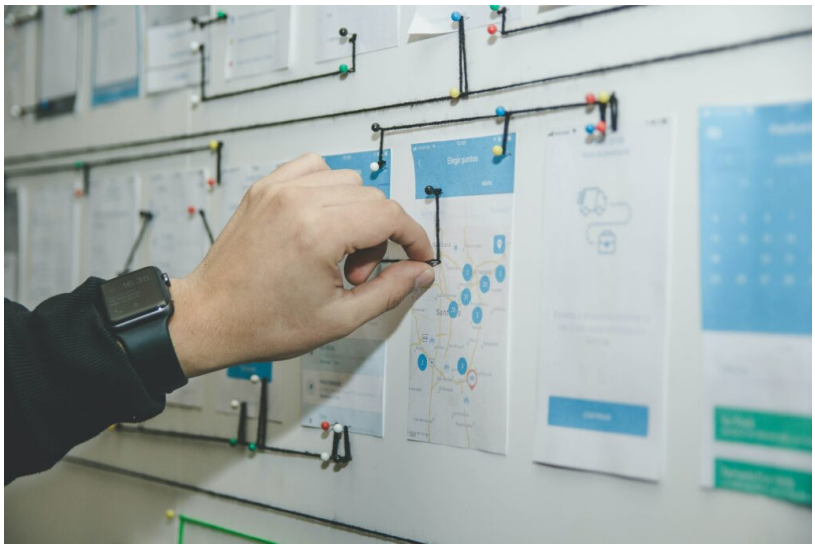
Objectifs

A la fin de la formation, les participants seront capables de :

• mobiliser les principes de la démarche mentale liés à la cartographie d'information pour être plus efficace personnellement et collectivement, de l'émergence des idées à leur mise en oeuvre

• maitriser un outil informatique cartographique pour accroitre leur productivité quotidienne dans toutes les situations de traitement et d'échange d'informations.

Programme



Il s'agit de développer son efficacité personnelle et collaborative pour mieux réfléchir et décider seul ou à plusieurs (lors des entretiens et des réunions) – au quotidien et dans ses projets à plus long terme.

Journée 1

Découvrir l'efficacité du Management visuel

- Pourquoi ça marche ? : preuve par les sciences, preuve par les

Organisme de formation : GRAINE Pays de la Loire

Tarifs : · Tarif adhérent 240€ par jour de formation / Tarif non adhérent 270€ par jour de formation

Téléphone : 0240948351

Référent formation : Estelle Brault

Mail : estelle.brault@graine-pdl.org

Programme de formation : Fiche Formation Utilisation de la Carte Mentale GRAINE Pdl (pdf)

statistiques.
- Comprendre le fonctionnement de notre cerveau pour traiter l'information.
- Identifier l'ensemble des visuels utilisés au quotidien.

Maîtriser la technique Mind Mapping

- Définition du Mind Mapping.
- Pourquoi le Mind Mapping est un outil généraliste utile dans une multitude de contextes ?
- Respecter les règles d'efficacité cognitive pour réussir sa carte.

Organiser et clarifier ses idées

- Structurer les données et les informations.
- Prendre des notes efficaces.
- Analyser et synthétiser des documents.

Journée 2

Maîtriser un logiciel de Mind Mapping

- Bien démarrer avec un logiciel : Mind Manager ou XMind.
- Structurer et mettre en forme une carte.
- Partager dans des formats standards.

Convaincre avec le Mind Mapping

- Concevoir des présentations impactantes.
- Mémoriser les idées-clés de son discours et prendre la parole sans stresser.
- Présenter avec un logiciel de Mind Mapping.
- Livret ID Reflex « de l'idée à l'action en visuel ».

Mieux gérer ses activités

- Centraliser toutes ses informations.
- Gérer son temps et ses priorités.

Méthode pédagogique

Pendant la formation : alternance d'apports théoriques, exercices d'introduction et d'applications, réalisation de carte à la main et au logiciel Suivi intersession et Post-Formation : réalisation d'exercices en lien avec ses besoins et problématiques professionnelles échange avec le formateur par mail, téléphone, chat

Public cible

Toute personne devant traiter et échanger de l'information : directeur de structure, coordinateur de réseau, coordinateur de projet, animateur, responsables administratifs ... Pas de pré-requis

Intervenants

Neveu Patrick