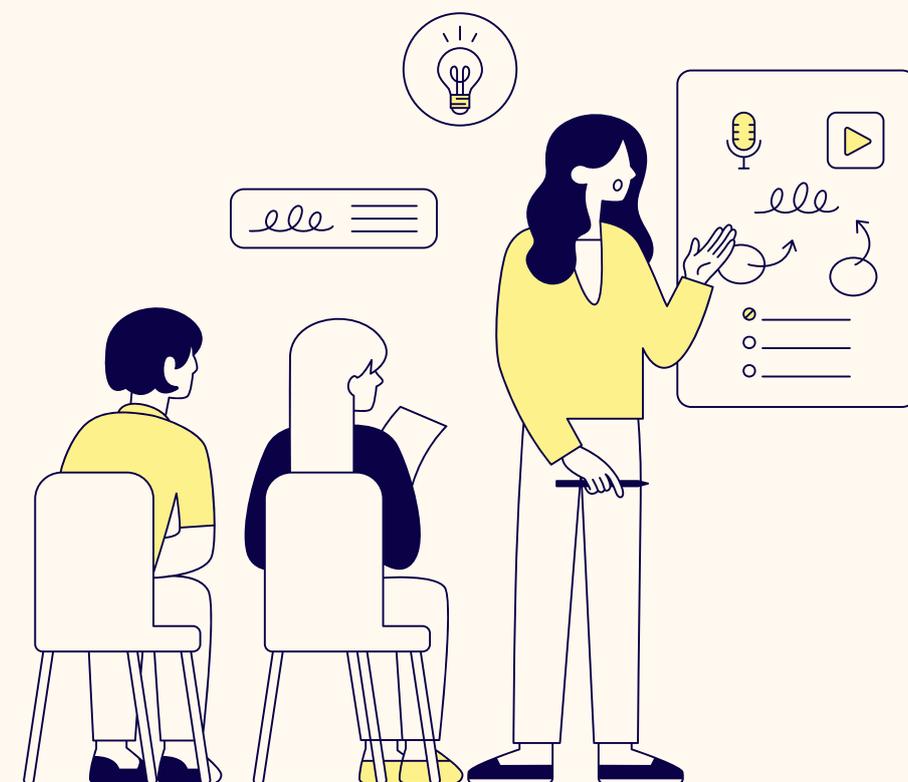


Structurer sa pensée avec le Mind Mapping



Soft skills



Publics :

Toute personne souhaitant découvrir et expérimenter les différentes utilisations du Mind Mapping

Prérequis :

Aucun pré-requis n'est exigé pour ce stage

Durée :

1 Jour

Objectifs de formation :

- Réfléchir à un nouveau projet de façon plus globale
- Organiser votre temps et vos priorités
- Prendre des notes plus efficacement
- Structurer une prise de parole ou une présentation
- Rendre vos réunions plus interactives

Méthodes pédagogiques

Méthodes essentiellement actives, constituées de nombreuses mises en pratiques.

Modalités d'évaluation

- Exercices donnant lieu à un feedback du formateur
- Autoévaluation par le participant

Participants en situation de handicap

Nous invitons les participants en situation de handicap à contacter notre référent handicap afin que nous envisagions ensemble les meilleures solutions pour adapter notre formation à leurs besoins.

Programme

CONTENU DÉTAILLÉ DU MODULE

Vous avez dit « Mind Map » ?

- Qu'est-ce qu'un Mind Map ?
- Les avantages et les inconvénients du Mind Mapping

Le Mind Mapping : une optimisation des fonctionnements de notre cerveau

- Les fonctionnalités de notre cerveau
- Les limites des méthodes d'apprentissage et de mémorisation classiques
- La découverte de ses préférences cérébrales et leur impact sur l'utilisation du Mind mapping

Le Mind Mapping : une structuration originale de ses idées

- Les règles de lecture et de construction d'un Mind Map
- Gérer ses priorités en les visualisant
- Prendre des notes efficaces en sortant du mode linéaire

Le Mind Mapping pour gagner en aisance et en créativité dans son activité quotidienne

- Développer son esprit de synthèse
- Prendre la parole en public avec plus d'aisance
- Animer une réunion vivante et interactive