

## Développer et structurer ses idées avec le MIND MAPPING

### Inter à Paris



**3 participants maxi**  
**Réalisation assurée**  
**aux dates prévues**

**Durée : 1 jour + indiv.**

**Dates :**

12 février

4 juin

247 septembre

**Prix HT : 910 €**

- ◆ Clarification des objectifs
- ◆ Travail en journée
- ◆ Session Individuelle de suivi et conseils personnalisés : 1 H

### Individuel

**Durée : 7 heures en face à face**

**Dates :** choisies avec le stagiaire

**Prix HT : 1470 €**

- ◆ Clarification des objectifs
- ◆ Travail sur 7 H réparties en 2 sessions
- ◆ Appels appui

**En option** - sessions individuelles de suivi : 210 €/heure

### Intra (Sur mesure)

Adaptation du nombre de participants, du contenu et de la durée, en fonction des objectifs visés.

### Animateur

Najet COPELLO

#### CONTEXTE :

*Etre un bon professionnel implique d'être compétent dans ses fonctions, mais aussi d'être de plus en plus performant et créatif, pour faire "la différence", dans ses analyses préparatoires, dans ses développements et ses synthèses.*

*Le Mind Mapping a été élaboré par Tony Buzan. C'est une technique de représentation graphique de la pensée qui est très utile, chaque fois que l'on a besoin de produire des idées, de les organiser, de les mémoriser,...*

*Cette journée permet d'apprendre à utiliser cette **méthode de représentation, extrêmement puissante**, pour enrichir la réflexion et travailler plus aisément.*

#### OBJECTIFS :

A l'issue de cette formation, les participants disposeront de moyens pour :

- créer des Mind Maps, ou schémas heuristiques, simples et percutants,
- gérer les informations utiles, de manière plus performante,
- gagner du temps dans leur prise de notes, tout en améliorant leur mémorisation,
- libérer leur créativité pour être plus efficaces dans leur activité.

**PUBLIC :** Dirigeants, Managers, Cadres, Chefs de projets, Hte Maîtrise ou Techniciens Supérieurs.

### THÈMES pouvant être abordés

#### Comprendre les fondements de la démarche de Mind Mapping

- Mieux utiliser les possibilités de mon cerveau
- Historique de la méthode
- Distinguer mes besoins, en matière d'information

#### Élaborer une Mind Map, suivant une méthodologie simple et puissante

- Découvrir les 5 principes du Mind Mapping
- Améliorer et enrichir ma Map, tout en la simplifiant
- Cartographier les informations pour être compris par les autres

#### Utiliser le Mind Mapping pour accroître mes performances au quotidien

- Prendre des notes efficaces, lors d'un entretien
- Synthétiser rapidement un document
- Décrypter une Map et en mémoriser facilement le contenu
- Organiser mes idées pour préparer un exposé
- Utiliser une Map comme support de présentation orale
- Préparer et animer des réunions efficaces
- Produire un compte rendu de réunion percutant
- Cartographier les informations d'un projet
- Planifier ma journée de travail
- Clarifier et formaliser mes objectifs individuels et d'équipe
- Adopter des règles communes pour un travail collaboratif

**Chaque participant aura l'occasion de s'exercer à créer ses propres Maps, sur papier, et devra se munir de crayons et feutres de couleur, de fluos, d'un feutre ou stylo noir.**

*Ce module (EP04) peut être complété par (EP05) "Mind Manager".*