Formation Mind Mapping, structurer ses idées avec la carte mentale

N° ACTIVITÉ : 11 92 18558 92 | TÉLÉPHONE : 01 85 77 07 07 | E-MAIL : inscription@hubformation.com

L'utilisation de la carte mentale (aussi appelée carte heuristique ou Mind Mapping), permet à tout professionnel d'accroître son efficacité quel que soit le sujet : préparation d'une réunion, prise de notes, gestion du temps... Cette formation vous montrera comment utiliser efficacement cet outil.

Référence	MIP
Durée	3 jours (21h)
Tarif	2 100 €HT
Repas	repas inclus

Objectifs

| Identifier les principes et les éléments constitutifs d'une carte mentale
| Appréhender les effets positifs de l'utilisation d'une carte mentale sur son organisation quotidienne
| Développer l'esprit collaboratif de son équipe avec la carte mentale manuelle
| Construire une carte mentale à l'aide du logiciel XMind

Public

| Toutes les personnes désirant optimiser leur organisation professionnelle.

Prérequis

| Aucun

Programme de la formation

Comprendre les fondements de la carte mentale
| Appréhender les principes d'une carte mentale à partir de sa genèse.
| Libérer ses processus mentaux se rapportant à la mémoire, au raisonnement, à la prise de décision et à l'attention.
| Accepter la situation d'apprentissage pour acquérir le processus mental du changement.
| Exercice Détecter ses aptitudes mentales face à ses tâches quotidiennes.

Construire des cartes mentales manuelles efficaces et stimulantes
| Intégrer les méthodes d'élaboration de la carte mentale.
| Concevoir sa carte mentale : respecter les principes généraux et ajouter sa "touche personnelle".
| 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.
| Travaux pratiques Elaboration de plusieurs cartes mentales manuelles en training individuel. Mutualisation, débriefing et constat sur la pratique de chacun.

Utiliser la carte mentale pour augmenter votre productivité
| Savoir par où commencer, vaincre le syndrome de la page blanche.
| Développer l'intelligence collective : travailler à plusieurs avec une seule carte mentale.
| Animer une réunion à plusieurs avec une carte mentale collective.
| Faire une synthèse transmissible et favoriser la restitution sans notes.
| Dresser un plan d'action et oser innover.
| Mémoriser sans effort, rendre dynamique et vivante une prise de parole.
| Travaux pratiques En sous-groupe : réalisation d'une carte manuelle et utilisation comme support d'une présentation orale collective. Débriefing individuel et collectif.

SESSIONS PROGRAMMÉES

A DISTANCE (FRA)
du 15 au 17 septembre 2025*

PARIS
du 8 au 10 septembre 2025*

AIX-EN-PROVENCE
du 15 au 17 septembre 2025

BORDEAUX
du 15 au 17 septembre 2025

LILLE
du 15 au 17 septembre 2025

LYON
du 15 au 17 septembre 2025

NANTES
du 15 au 17 septembre 2025

SOPHIA-ANTIPOLIS
du 15 au 17 septembre 2025

STRASBOURG
du 15 au 17 septembre 2025

TOULOUSE
du 15 au 17 septembre 2025

VOIR TOUTES LES DATES

(*) session confirmée

Réaliser des cartes mentales avec le logiciel XMind
| Panorama des différents logiciels d'élaboration de cartes mentales.
| Découvrir XMind : les fondamentaux de la carte mentale
| Construire une carte mentale informatique : structure, thème, branches...
| Mettre en forme une carte mentale : police, taille, couleurs, images, marqueurs...
| Réorganiser et modifier une carte mentale déjà existante.
| Exercice Elaboration de cartes mentales sur PC avec logiciel XMind.

Méthode pédagogique

Chaque participant travaille sur un poste informatique qui lui est dédié. Un support de cours lui est remis soit en début soit en fin de cours. La théorie est complétée par des cas pratiques ou exercices corrigés et discutés avec le formateur. Le formateur projette une présentation pour animer la formation et reste disponible pour répondre à toutes les questions.

Méthode d'évaluation

Tout au long de la formation, les exercices et mises en situation permettent de valider et contrôler les acquis du stagiaire. En fin de formation, le stagiaire complète un QCM d'auto-évaluation.

Suivre cette formation à distance

Voici les prérequis techniques pour pouvoir suivre le cours à distance :

| Un ordinateur avec webcam, micro, haut-parleur et un navigateur (de préférence Chrome ou Firefox). Un casque n'est pas nécessaire suivant l'environnement.
| Une connexion Internet de type ADSL ou supérieure. Attention, une connexion Internet ne permettant pas, par exemple, de recevoir la télévision par Internet, ne sera pas suffisante, cela engendrera des déconnexions intempestives du stagiaire et dérangera toute la classe.
| Privilégier une connexion filaire plutôt que le Wifi.
| Avoir accès au poste depuis lequel vous suivrez le cours à distance au moins 2 jours avant la formation pour effectuer les tests de connexion préalables.
| Votre numéro de téléphone portable (pour l'envoi du mot de passe d'accès aux supports de cours et pour une messagerie instantanée autre que celle intégrée à la classe virtuelle).
| Selon la formation, une configuration spécifique de votre machine peut être attendue, merci de nous contacter.
| Pour les formations incluant le passage d'une certification la dernière journée, un voucher vous est fourni pour passer l'examen en ligne.
| Pour les formations logiciel (Adobe, Microsoft Office...), il est nécessaire d'avoir le logiciel installé sur votre machine, nous ne fournissons pas de licence ou de version test.
| Horaires identiques au présentiel.

Accessibilité

Les sessions de formation se déroulent sur des sites différents selon les villes ou les dates, merci de nous contacter pour vérifier l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite.
Pour tout besoin spécifique (vue, audition...), veuillez nous contacter au 01 85 77 07 07.