

FORMATION CARTE MENTALE

OUTIL DE GESTION DU TEMPS ET DE PRODUCTIVITÉ DÉLIVRÉ PAR LES 6ÈME MONDIAUX EN MIND-MAPPING



- AMÉLIORER VOS RELATIONS INTERPERSONNELLES AVEC LE MBTI.
- MIEUX SE COMPRENDRE ET MIEUX COMPRENDRE LES AUTRES.
- TRANSFORMER LES DIFFÉRENCES EN RICHESSES.



Objectifs

- Maîtriser la conception d'une carte mentale sur papier et en numérique.
- Organiser, clarifier les idées, favoriser la créativité et la réflexion.
- Acquérir une façon d'apprendre et de travailler, innovante et ludique.
- Mémoriser facilement de nouvelles notions et compétences.
- Favoriser votre développement professionnel et personnel.
- Tenir des discours persuasifs et impactants.
- Faciliter le travail collaboratif, brainstorming, gestion d'un entretien, manager une réunion ou un projet avec la carte mentale

Pré-requis :

Aucun



Format et durée

Présentiel (maxi 15 participants)

2 jours de 9h à 17h soit 14h

Distanciel (maxi 10 participants)

Dispositif conçu pour répondre aux besoins et contraintes du public ou du commanditaire de la formation

2 jours de 9h à 17h soit 14h



Profil formateurs :

Coachs et formateurs certifiés
Experts dans la discipline
6ème mondiaux en mind-mapping



Moyens pédagogiques

- Support audiovisuel pendant la formation (PPT, Vidéos)
- Formation expérientielle (Exercices pratiques tout au long de la formation individuelle et en groupe)
- Utilisation de cartes mentales tout au long de la formation.
- Supports de formation
- Logiciel de création de carte mentale numérique
- Feuille d'émargement
- Evaluation et Attestation de fin de formation



Public concerné :

Toutes les personnes souhaitant :

- Optimiser la gestion de leur temps
- Développer leur efficacité professionnelle et personnelle
- Accroître leur capacité à mémoriser
- Gagner en leadership et en impact
- Simplifier les échanges professionnels.
- Mener des réunions efficaces
- Synthétiser des documents professionnels avec pertinence et efficacité



Accessibilité

La formation est accessible aux personnes handicapées sans discrimination.

Des aménagements peuvent être mis en place, sur demande, pour accueillir dans les meilleures conditions les personnes en situation de handicap.

Accueil des apprenants**Présentations :**

- Formateurs/Participants (problématiques et attentes)
- Cadre de formation

Le cerveau et son fonctionnement :

- L'alliance de la créativité et du rationnel : au-delà des mots

Mise en situation : exercice pratique jeu du « qui est-ce ? »

La carte mentale référence : Savoir poser les bonnes questions et retenir l'essentiel en image.

Les règles de construction de la carte mentale :

- Maîtrise des 6 règles pour construire des cartes mentales stimulantes et efficaces avec facilité.

Développer sa créativité et la résolution de problème à l'aide de la carte mentale .

- phase Brouillard / catégorisation / ramification

Mise en situation: : exercice « la clef »

Où ? Comment mémoriser de façon ludique et efficace ?

Favoriser la mémorisation avec des «images» ou des métaphores. Développer sa mémoire au quotidien à l'aide de la courbe d'Ebbinghaus.

J'apprends à dessiner

- Alphabet visuel pour réaliser un pictogramme rapide efficace et impactant..

Mise en pratique : réalisation de pictogrammes

Une prise de note efficace

- Etre pro-actif, distinguer l'essentiel et organiser les notions en arborescence, avec des mots clefs.
- Rester plus attentif et concentré
- CQQCOQP / Questions spécifiques

Mise en situation : Créer une carte mentale à partir d'une vidéo

Carte mentale et mémorisation

Mise en pratique : mémoriser une carte mentale en 7 minutes

Faciliter la prise de parole en public (présentation de projets, exposer des propos, animation de réunion)

- Troquer ses notes linéaires pour une carte mentale dans notre tête

Prise en main de la carte mentale numérique

- Accompagnement pas à pas dans l'utilisation d'un logiciel de carte mentale

Bilan de la formation :

Mise en situation : (individuel)

- Créer la carte de la carte pour avoir son propre support post-formation
- programme post-formation

En amont :

Un Questionnaire préalable à la formation est envoyé à chaque apprenant et à retourner à Graines de réussite maximum une semaine avant le début de la formation, pour fixer la meilleure approche pédagogique.

Durant la formation :

- État des lieux :
 - Test initial permettant d'observer le niveau de l'apprenant en début de formation.
- Évaluation intermédiaire :

Ajustement des pratiques par les formateurs, au fur et à mesure des mises en situation.

- Évaluation fin de formation :

Recensement de la satisfaction et de l'atteinte des objectifs de formation par chaque apprenant, à travers un questionnaire individuel en fin de formation. Appréciation complétée à l'issue de la formation par le bilan du formateur.

- Évaluation post-formation :

Mesure de l'atteinte des résultats attendus à 1 mois.

Envoi d'exercices à réaliser pour mesurer l'évolution de l'apprenant.

NB : L'atteinte des résultats dépendra de l'investissement de l'apprenant et de sa régularité dans la mise en pratique des enseignements qu'il aura reçu lors de la formation.

En effet l'apprenant devra mettre tout en œuvre pour transformer les techniques en habitudes et le transformer en savoir- faire sur le terrain.

Accompagnement post-formation (optionnel) :

Pour optimiser l'atteinte des objectifs de formation et permettre à l'apprenant de s'engager pleinement dans sa transformation claire sur le terrain, graines de réussite propose un accompagnement des apprenants.

Cet accompagnement peut prendre deux formes :

- suivi collectif ou individuel sur le terrain (à adapter sur mesure)
- rendez- vous individuel de 1heure15 en visio- conférence

**Tarifs :**

- Tarif inter-entreprise :
 - 798 euros TTC
- Tarif intra-entreprise :
 - Devis sur mesure, nous contacter

Graines de réussite

10 Place de la république 93140 BONDY

Téléphone : 06.33.61.55.78 / mail : contact@grainesdereussite.com

site internet : www.grainesdereussite.com

SIRET : 889 945 911 00010 / Numéro d'activité DRIEETS : 11 93 08 40 593

Edition 2.0 du 01/01/2022