

# AMELIORER SON EFFICACITE PROFESSIONNELLE

## ■ ■ ■ ■ AVEC LE MIND MAPPING ■ ■ ■ ■

### MES DOMAINES DE COMPETENCES

- Utiliser la carte mentale comme booster de l'efficacité individuelle et collective
- Penser de façon claire, créative et originale
- Comprendre et s'approprier le fonctionnement et les techniques du Mind Mapping
- Gérer une vision globale et en détail de son sujet.
- Clarifier et organiser sa pensée
- Organiser son temps et gérer ses priorités
- Gérer et piloter un projet
- Animer une réunion, un brainstorming
- Gérer et résoudre un problème
- Exploiter sa créativité
- Mémoriser beaucoup, mieux et plus longtemps
- S'entraîner à créer des cartes heuristiques

### ORGANISATION

- **Durée**  
2 journées – 14 Heures
- **Lieu**  
Site de l'entreprise ou site d'ARAMIS Formation
- **Public / Pré requis**  
Toute personne qui anime et participe à des réunions et qui veut gagner en efficacité en utilisant la carte mentale.

### CONTENU PÉDAGOGIQUE

#### LE MIND –MAPPING EN QUELQUES MOTS

- Carte mentale, carte heuristique, carte conceptuelle...
- La carte heuristique pour penser et agir autrement
- Passer d'une perception linéaire à une vision globale d'un projet

#### GARDER A L'ESPRIT LES FINALITES DE LA METHODE

- Faciliter la compréhension – clarifier et organiser ses idées –
- Exploiter au maximum les capacités de son cerveau et son potentiel créatif
- Favoriser les mécanismes de combinaison et d'association des idées
- Permettre une meilleure mémorisation des informations.
- Anticiper les effets attendus

#### ACQUERIR LES REFLEXES ET LA METHODOLOGIE DE CONSTRUCTION D'UNE CARTE MENTALE

- Les grands principes apportés par Tony Buzan
- Les réflexes de base
- Noter toutes les idées
- Organiser les idées

#### LA STRUCTURE

- Les cartes en forme "d'arbre"
- Les cartes en forme de "graphe"
- La mise en scène
- Les mots
- Le style

## COMPLÉTER SON MIND MAPPING EN Y ASSOCIANT DIFFÉRENTES RESSOURCES, L'ACTUALISER ET L'EXPORTER

- Générer une carte et la déployer en ajoutant des branches,
- Intégrer judicieusement mots et locutions, des images, des marqueurs de priorité,
- Mettre en évidence le rapport entre les idées en utilisant des flèches et différents signes
- Ajouter de la couleur. Coloriez les branches (feutres, surligneurs) et décorez votre dessin

## UTILISER LE MIND MAPPING POUR PENSER ET ORGANISER SON TRAVAIL

- Gérer son temps et ses priorités avec la carte mentale.
- Animer des réunions avec la carte mentale, un brainstorming.
- Prendre la parole avec impact grâce à la carte mentale
- Rester disponible pour écouter et intervenir.
- Prendre des notes efficaces grâce à la carte mentale
- Résoudre un problème et Gérer une décision avec la carte mentale
- Organiser des réunions de créativité.
- Structurer et activer sa mémoire sans effort.

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Afin de **favoriser la prise de conscience puis l'acquisition des réflexes** appropriés nous vous proposons des **méthodes pédagogiques actives, dynamiques** qui rendent les participants **acteurs de leur progression** :

- ◇ Test de positionnement individuel
- ◇ Echanges d'expériences à partir du vécu des participants.
- ◇ Brainstorming en grand groupe, travail en sous-groupes sur les problématiques rencontrées pour lesquels les participants expriment des difficultés
- ◇ Apports théoriques et méthodologiques par le formateur à chaque point clé.
- ◇ **Les participants travaillent à partir de cas pratique (s) réel(s)** : Jeux de rôles, entraînements guidés suivis de séance de débriefing à chaud
- ◇ **Perfectionnement d'outils : tout au long de la formation le consultant enrichit les outils existants.**

**NOTRE MEMO, véritable guide opérationnel est remis à chaque participant.** Il comprend les points clés évoqués en cours de formation accompagnés des fiches mnémotechniques

### EVALUATION / VALIDATION

- ◇ Quizz de contrôle de connaissances en lien avec le positionnement initial
- ◇ Remise d'une attestation de formation