



BY ABILWAYS

FORMATIONS COURTES

PERFECTIONNEMENT



Ref. : 8953110

Duration :  
2 jours - 14 heures

Pricing :  
Employee - Company :  
1395 €

Code Dokelio : 031394

# AMÉLIORER SON EFFICACITÉ GRÂCE AU MIND MAPPING

Utiliser la carte mentale pour organiser sa pensée et gagner en efficacité

L'utilisation d'une carte mentale permet à tout professionnel d'accroître son efficacité quel que soit le sujet : préparation, prise de notes, communication, gestion du temps... Il s'agit d'un outil de travail clé pour augmenter sa performance et rentrer dans une démarche positive avec ses collaborateurs tout en gagnant en créativité.

## OBJECTIVES

Comprendre les principes d'une carte mentale  
Découvrir ses effets positifs sur son organisation quotidienne  
Maîtriser son temps et accroître son efficacité

## EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

## CONCERNED PUBLIC

Toute personne souhaitant améliorer sa capacité d'organisation, de réflexion et d'expression

## PREREQUISITE

Être à la recherche de nouvelles façons d'améliorer son efficacité professionnelle

## COMPÉTENCES ACQUISES

Utiliser la carte mentale pour optimiser son organisation et gagner en efficacité

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

E-quiz amont  
Présentiel  
E-quiz aval

## PROGRAM

### Améliorer son efficacité grâce au Mind mapping

#### Comprendre et concevoir une Mind map

- Lire une carte mentale
- Concevoir une carte : les principes, les règles et une touche de fantaisie
- Utiliser un logiciel pour créer une carte : tour d'horizon des outils de Mind mapping

Exercice d'application : analyse d'une Mind map

Exercice d'application : réalisation d'une carte mentale pour résumer ce premier thème

#### Gérer son temps et son organisation

- Planifier sa journée sous forme de carte mentale: bénéfices attendus et inattendus
- Avoir une vision claire de son activité à la semaine, au mois ou à l'année
- Gérer un projet
- Accélérer la vitesse de relecture de ses notes
- Favoriser la mémorisation et la restitution

Exercice d'application : conception d'une carte modèle pour planifier la semaine

Exercice d'application : utilisation d'une carte mentale pour un point quotidien

#### Utiliser les Mind maps tout au long de la journée



Organisme qualifié par l'ISQ-OPQF



Fédération de la Formation Professionnelle

Membre de la FFP

- Démultiplier sa créativité
- Concevoir un modèle de carte pour favoriser la réflexion
- Jeter les bases d'une idée nouvelle ou d'un concept
- Préparer une communication téléphonique, une négociation
- Prendre des notes en réunion
- Gérer et planifier un projet

Exercice d'application : prise en notes d'une conversation téléphonique et restitution la plus complète possible

Exercice d'application : mini brainstorming grâce à une carte mentale

### **Prendre en main un logiciel de Mind Mapping**

- Faire un tour de l'offre de logiciels de Mind Mapping à disposition
- Connaître les bases d'XMind

Exercice d'application : conception d'une carte de synthèse à l'aide d'XMind

### **Mieux communiquer grâce au Mind mapping**

- Débloquer une situation à l'aide du Mind mapping
- Faciliter l'exposition et la compréhension d'une problématique
- Rendre plus vivante sa prise de parole pour en augmenter l'impact
- Faire une synthèse collective et dresser un plan d'action à l'issue d'une réunion
- Utiliser le Mind mapping pour favoriser l'implication de chacun

Exercice d'application : conception d'une carte modèle pour préparer et réussir une prise de parole en public

## **TRAINERS**

Cécile  
GILBERT KAWANO  
Formatrice  
DTALENTS CONSEIL ET FORMATION

Cécile  
Vilatte

Stéphan  
JOURNEAUX  
REGARDS DU MONDE

## **MOYENS HUMAINS ET TECHNIQUES**

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

## **LIEUX ET DATES :**

### **À distance**

21 et 22 juin 2021  
24 et 25 août 2021

### **Paris**

23 et 24 sept. 2021  
09 et 10 déc. 2021  
24 et 25 janv. 2022