

Mieux s'organiser grâce aux cartes mentales – 1 jour

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Découvrir les cartes mentales : Comprendre leurs mécanismes et leurs leviers d'efficacité cognitive.
- Envisager tous les usages : Les mettre en pratique par des exercices variés de création et d'utilisation.
- S'approprier l'outil : Maîtriser la méthode sur papier comme sur ordinateur.

DISPOSITIF PEDAGOGIQUE

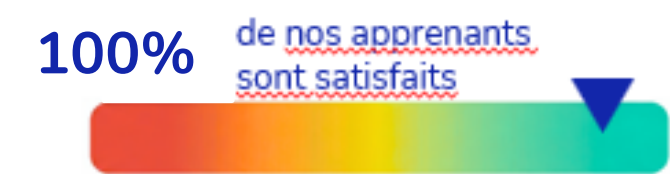
Une formation interactive et très orientée pratique, conçue pour préparer et entraîner les participants :

- apports méthodologiques structurés, travail progressif
- mise en situation basée sur les cas réels des participants
- entraînements individuels et collectifs
- vidéos pédagogiques explicatives
- Feedbacks entre pairs et apports ciblés du formateur

Les + de la formation

Une pédagogie fondée sur l'entraînement, l'expérimentation et le feedback

- Une transposition immédiate en situation professionnelle
- Un encadrement professionnel par des facilitateurs reconnus favorisant l'échange entre pairs
- Une assistance technique et un référent pédagogique disponibles tout au long de la formation
- Supports de formation complets remis aux apprenants
- Kit digital inclus : Bibliothèque de modèles de cartes + guide d'usages et bonnes pratiques
- Remise d'une attestation de fin de formation



Durée : 1 jour (7 heures)

Lieu : en présentiel, à distance

Prix : Inter : 1000€ ht / Intra : nous consulter

Nombre de participants : 6 à 10 maximum

Prérequis :

Maîtrise de l'outil informatique (sessions sur PC ou MAC, avec l'outil Xmind).

Pour qui

Tout salarié ou professionnel souhaitant améliorer son organisation et sa productivité grâce aux cartes mentales.

En situation de handicap : nous contacter afin d'adapter les moyens de la prestation.

Modalité d'évaluation

- Évaluation des acquis : auto-positionnement des participants avant et après la formation, pour chacune des compétences visées, permettant de mesurer l'évolution des pratiques et des niveaux de maîtrise.
- Évaluation de la satisfaction : questionnaire d'évaluation en fin de session

Mieux s'organiser grâce aux cartes mentales – 1 jour

PROGRAMME

1. Principes de base :
Comprendre les fondamentaux théoriques et visuels du mind mapping pour libérer sa pensée et clarifier ses idées.
 - Fonctionnement du cerveau & pensée arborescente
 - Règles clés de la lisibilité visuelle
2. Structure & Création :
Créer une carte mentale structurée, percutante et harmonieuse, étape par étape.
 - Organisation de la structure et du contenu
 - Mise en forme efficace (mots-clés, couleurs, picto)
 - Utilisation du logiciel Xmind & support papier
3. Usages métiers :
Appliquer les cartes mentales à des situations concrètes du quotidien professionnel.
 - Prise de notes synthétique & structurée
 - Planification et suivi de projets
 - Résolution de problèmes et prise de décision

A l'issue de la formation

Bénéfices obtenus :

- Réalisation de cartes mentales en réponse à de véritables besoins métiers
- Amélioration de l'organisation et de la productivité au quotidien par le développement de meilleures méthodes de travail
- Capacité à utiliser les cartes mentales pour la prise de note, la planification de projets, la résolution de problème
- Maîtrise de la création, de la structure et de la mise en forme de cartes mentales aussi bien sur papier que sur ordinateur

Délais d'accès :

- Inscription possible jusqu'à 48 heures avant le début de la session (sous réserve de places disponibles en inter-entreprises). Pour l'intra-entreprise, démarrage sous 2 à 4 semaines après validation du devis sous réserve des disponibilités.

Contacts

Worklab – 13 rue La Pérouse 44000 NANTES

Vous souhaitez en savoir plus, adapter nos formations à votre contexte ou imaginer de nouvelles formations ?

Parlons-en !



06 33 97 20 64



contact@worklab.fr



www.worklab.fr

Karine Mahé Durand

Responsable formation &
Référente handicap



Sacha Lopez

Fondateur & Dirigeant
Responsable pédagogique & formateur



Le WORKLAB,
organisme de
formation déclaré
depuis 2015
Numéro de
déclaration d'activité :
52 44 07607 44



Prochaines sessions



En cliquant ci-dessus. Où nous contacter pour connaître les prochaines dates