

COM-09

MIND MAPPING : MIEUX STRUCTURER SES PENSEES

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, chaque participant devra mieux :

- Dessiner des MIND MAP à partir de ses pensées
- Mieux utiliser le potentiel de votre cerveau en sollicitant les hémisphères droit et gauche de celui-ci
- Mieux révéler votre créativité
- Gagner du temps dans votre organisation personnelle et professionnelle

CONTENU DU PROGRAMME DE LA FORMATION :

- **Notre cerveau, notre meilleur outil pour gérer son organisation et son temps**
 - ✓ Appréhender la théorie des deux hémisphères
 - ✓ Prendre connaissance des spécificités des cerveaux gauche et droit
 - ✓ Etudier sur la pensée par analogie et la mémoire
 - ✓ Comprendre la pensée heuristique
- **Comprendre le fonctionnement du mind mapping**
 - ✓ Intégrer les mots clés
 - ✓ Mise au point sur les catégories et hiérarchies de mots
 - ✓ Aborder la notion d'illustration visuelle
 - ✓ Identifier les avantages du mind mapping
- **Appliquer les principes d'utilisation**
 - ✓ Définir l'image centrale
 - ✓ Réaliser le tracé de la carte heuristique
 - ✓ S'approprier les 8 techniques de la mise en exergue
 - ✓ L'usage des couleurs, symboles et autres codes d'association
 - ✓ Le classement
 - ✓ Identifier les écueils du mind mapping
- **Trucs et astuces pour la mise en application du Mind Mapping**
 - ✓ Maîtriser les techniques de préparation mentale
 - ✓ Visualiser les outils de travail
 - ✓ Gérer l'environnement de travail
 - ✓ Effectuer le réexamen des mind maps

- **Connaître les différents usages du mind mapping**
 - ✓ De l'application aux champs de la vie privée à ceux de l'activité professionnelle

PUBLIC CIBLE :

Toute personne souhaitant améliorer son organisation personnelle et professionnelle au quotidien

DUREE DE LA FORMATION :

03 journées de 8 heures chacune

ANIMATEUR :

Formateur spécialisé