

FICHE PROGRAMME DE FORMATION



EVALUER
ACCOMPAGNER
FORMER

Améliorer son efficacité grâce au Mind Mapping.

Durée :

4.00 heures

Tarif :

180 € par personne
En intra entreprise : 800€
(jusqu'à 12 personnes)

Public :

- Managers, assistants, secrétaires, gestionnaires de projet

Prérequis :

- Aucun

Méthodes mobilisées:

- Une animation interactive et pratique
- Une plateforme numérique offrant de multiples ressources
- Des exercices en sous-groupes pour la mise en pratique
- Des réflexions et des échanges de bonnes pratiques
- Vidéo projection

Type de formation :

Formation présentielle

But de la formation :

Découverte

Le mind mapping, ou cartographie mentale, est une technique puissante pour organiser nos idées, stimuler la créativité, résoudre des problèmes et améliorer notre prise de décision.

Une formation en mind mapping vous apprendra les principes fondamentaux de cette technique, y compris la création de diagrammes visuels qui représentent graphiquement des concepts et des idées interconnectés. Même si vous n'avez jamais utilisé de mind mapping auparavant, cette formation vous fournira les compétences nécessaires pour commencer à l'appliquer dans votre vie professionnelle quotidienne.

Vous découvrirez comment structurer vos pensées de manière plus claire et plus organisée, ce qui peut être particulièrement utile pour la prise de notes, la planification de projets, la résolution de problèmes et la gestion du temps. Le mind mapping peut vous aider à hiérarchiser des informations, à identifier des liens entre des idées apparemment disparates et à stimuler la créativité en explorant de nouvelles associations.

Une autre dimension importante de la formation en mind mapping est l'amélioration de la mémoire et de la compréhension. En créant des cartes mentales visuelles, vous renforcez votre capacité à retenir et à comprendre l'information de manière plus efficace.

Cette formation permet d'améliorer votre productivité, votre créativité et votre capacité à organiser vos idées.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les principes et éléments constitutifs d'une carte mentale,
- Appréhender l'intérêt d'utiliser les cartes mentales pour une meilleure organisation quotidienne,

Délais d'accès :

Réponse à vos demandes sous 24h et entrée en formation possible sous 30 jours maximum

- Accroître la démarche coopérative de son équipe grâce à la carte heuristique,
- Construire une carte mentale grâce à un logiciel dédié,

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

La qualité de nos formations repose sur une parfaite synergie entre notre équipe pédagogique et notre réseau d'intervenants experts. Leur mission commune : construire une offre pédagogique adaptée à tous vos besoins.

Moyens pédagogiques et techniques

- Boite à outils du formateur
- Supports de formation.
- Etudes de cas.
- Bibliothèque numérique

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Questionnaire de recueil des besoins en amont de la formation.
- Feuille de présence.
- Questionnaire d'évaluation de fin de formation.
- Questionnaire de satisfaction à froid 60 jours après la formation.
- Délivrance d'une attestation individuelle de formation précisant les compétences acquises à l'issue de la formation

Contenu de la formation

- **COMPRENDRE L'INTERET ET LES FONDEMENTS DU MIND MAPPING**
 - Identifier les difficultés d'apprentissage des méthodes traditionnelles,
 - Expérimenter ses aptitudes cognitives,
 - Appréhender les principes d'une carte mentale,
 - Savoir prendre des notes structurées en entretien,
 - Identifier et mettre en œuvre les règles de base de la construction d'une carte mentale,
 - Prendre des notes visuelles à l'aide de la carte,
- **CONSTRUIRE DES CARTES MENTALES MANUELLES ET LES METTRE AU SERVICE DE SES OBJECTIFS**
 - Gérer l'information efficacement en appliquant les principes du Mind Mapping,
 - Cartographier l'information en utilisant uniquement les mots clés,
 - Développer son esprit de synthèse,
 - Savoir lire une carte heuristique,
 - Concevoir sa carte mentale,
 - Gérer son temps et son organisation grâce au Mind Mapping,
 - Utiliser le Mind Mapping tout à long de la journée (préparer une communication téléphonique, une négociation, gérer et planifier un projet...)
- **UTILISER UNE CARTE MENTALE POUR AUGMENTER SA PRODUCTIVITE**
 - Faciliter l'exposition et la compréhension d'une problématique,
 - Débloquer une situation,
 - Rendre plus vivante sa prise de parole pour augmenter l'impact,
 - Développer l'intelligence collective : travailler en groupe sur une même carte,

- Faire une synthèse collective et dresser un plan d'action à l'issue,
- Pour aller plus loin : le sketchnoting.
- **PRENDRE EN MAIN UN LOGICIEL DE MIND MAPPING**
- Découvrir les différents logiciels d'élaboration de carte mentale,
- Connaître les fondamentaux de XMind qui fait figure de référence,
- Construire une carte mentale informatique avec un logiciel dédié.

Modalités d'évaluation et de certification.

- Un questionnaire de vérification d'acquisition des connaissances en fin de formation.
- Rédaction d'une carte mentale résumé les connaissances acquises
- Quiz interactif KAHOOT

3F s'engage à garantir l'accessibilité de ses formations pour les personnes en situation de handicap. Cet engagement se traduit par des actions concrètes, notamment l'adaptation de nos supports de formation et la formation de notre personnel à l'accueil et à l'accompagnement des participants en situation de handicap. Nous veillons à sélectionner des lieux de formation accessibles et nous travaillons en étroite collaboration avec les gestionnaires de ces espaces pour nous assurer que les besoins en matière d'accessibilité sont satisfaits. Nous maintenons une communication transparente sur notre politique en matière d'accessibilité et sollicitons régulièrement les retours d'expérience pour nous améliorer continuellement. Notre objectif est d'assurer une expérience d'apprentissage inclusive et de qualité pour tous nos participants.

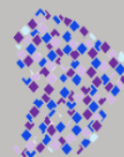


NOTRE INTERVENANTE

Fanny CORROYER



direction@3fguyane.fr
06.94.24.54.10
SIRET : 978 773 539 R.C.S.
Cayenne
NDA 03973488997



3 F
EVALUER
ACCOMPAGNER
FORMER