

Optimiser son organisation professionnelle grâce au Mind Mapping (carte mentale)

Développement personnel et efficacité professionnelle - 2025

La formation en résumé

Le Mind mapping, appelé aussi **carte mentale** ou carte heuristique, permet de **clarifier ou d'organiser ses idées différemment**. Outil puissant et moderne, le Mind mapping permet un pilotage de l'information efficace et rapide en alliant clarification, structuration, synthèse et mémorisation.

Cet outil facilitateur et convivial vous permettra d'améliorer votre efficacité sur des sujets très variés (organisation de réunion, projets de restructuration ou de réorganisation, amélioration de la gestion du temps...). Cette formation vous permettra de découvrir cet **outil de pilotage** de vos activités quotidiennes et d'apprendre comment **utiliser cet outil ludique afin d'accroître votre efficacité professionnelle**.

Objectifs :

- Acquérir une méthode simple et efficace pour cartographier manuellement et structurer des informations
- Accroître sa performance en démultipliant sa créativité

Participants :

- Managers, cadres, enseignants, formateurs ou toute personne désireuse de rendre ses pratiques professionnelles plus efficaces et percutantes

Prérequis :

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Le contenu

Appréhender les concepts clés liés à l'utilisation du Mind Mapping

- Clarifier les définitions et distinguer les différents outils visuels
- Identifier les différentes applications professionnelles et logiciels disponibles
- S'approprier les techniques d'élaboration d'une carte mentale : 6 concepts/6 exercices
- Réussir une pré-carte pictogramme et sa première carte manuelle

Construire des cartes efficaces pour piloter ses activités quotidiennes

- Analyser et résumer de manière pertinente un document : S'entraîner à la carte synthèse sur la base d'un article de presse tout en conservant son cheminement de pensée
- Capter rapidement l'information sous forme de prise de note cartographiée : écouter et cartographier simultanément des informations sur la base reportage télévisuel (carte libre ou pré-carte)
- Gérer ses priorités et visualiser clairement ses actions : créer sa propre carte quotidienne (carte libre ou pré-carte)

Construire des cartes pertinentes pour convaincre ses interlocuteurs

- Mobiliser sa mémoire sans effort : retenir beaucoup d'information en très peu de temps et les restituer avec facilité (carte manager)
- Prendre la parole ou animer des réunions sans perdre le fil conducteur : expérimenter la valeur ajoutée de la carte mentale comme support de prise de parole (carte mystère)
- Du brainstorming à la prise de décision clarifiée : faciliter l'émergence d'une multitude d'idées pour prendre la meilleure décision (les 3 cartes : du brouillard à la synthèse)

1 565 €

(non assujetti à la TVA)
2 jours (14 heures) en présentiel + activités à distance



14 heures



2 jours



Mises en situation



Accès Mobile learning

Dates et villes

Lyon - 04 72 53 88 00

- 24/02, 25/02
- 26/06, 27/06
- 01/12, 02/12

Les + de la formation

Vous bénéficiez dès le démarrage de votre formation d'un accès à des activités de micro-learning téléchargeable sur smartphones et tablettes via votre app store ou play store. Vous aurez accès au module de micro learning suivants: "Savoir réaliser un mind mipping" .

Cette application vous permet d'approfondir de façon rapide, simple et ludique les thèmes abordés au cours de votre formation. Grâce à des jeux, quizz, vidéos et fiches de synthèse construits en lien direct avec votre formation, vous pourrez vous entraîner et ancrer vos connaissances.

Moyens pédagogiques et d'encadrement

Moyens pédagogiques et d'encadrement :

Formation interentreprises avec alternance d'apports théoriques et pratiques.

Pédagogie active : Echanges, analyses de pratiques, mises en situation, cas réels d'entreprises

Support de formation remis aux participants.

Groupe de 3 à 12 participants maximum.

Formation animée par un de nos formateurs experts de son domaine et sélectionné selon un processus qualité certifié. Les formateurs sont accompagnés par notre pôle pédagogique intégré [« Agir et Apprendre »](#). Parcours du formateur disponible sur simple demande.

Suivi et évaluation de la formation :

Un questionnaire d'analyse des besoins comprenant un auto-positionnement est envoyé en amont de la formation.

Les acquis sont évalués en cours et en fin de formation notamment au travers de QCM, mises en situations, mises en pratiques, présentations... Qui feront l'objet d'une analyse/correction et d'un retour du formateur.

Une évaluation de satisfaction est complétée par les participants et un tour de table collectif est réalisé avec le formateur en fin de formation.

