



La carte mentale (Mind Mapping) pour organiser sa pensée et gagner en efficacité

Date : 15 avril et 20 mai

Lieu : DR1-Villejuif

Nombre de stagiaires : 8

Objectifs

L'utilisation d'une carte mentale permet à tout professionnel d'accroître son efficacité : organisation d'un événement, synthèse et prise de notes, mémorisation, prise de parole en public, structuration de son organisation, amélioration de sa créativité ... Cette formation vous montrera comment utiliser efficacement cet outil et vous permettra en particulier de :

- Comprendre les principes d'une carte mentale
- Découvrir ses effets positifs sur son organisation quotidienne
- Découvrir les principes du logiciel XMind
- Construire des cartes mentales manuelles puis numériques à l'aide du logiciel XMind.

Public visé

Personne souhaitant apprendre à utiliser le Mind Mapping pour améliorer son efficacité .

Modalités pédagogiques

Théorie et exercices d'applications.

Programme

1er jour

Le Mind Mapping : ses origines et ses atouts
Concevoir des cartes mentales : principes et règles
Mise en pratique :
- Organiser un événement,
- Prendre des notes efficaces et faire une synthèse avec le Mind Mapping
- Mémoriser et restituer les informations grâce au Mind Mapping

- Structurer ses idées pour une prise de parole en public
Le Mind Mapping : ses usages et ses limites

2ème jour

Avantages d'un logiciel de Mind Mapping
Prendre en main le logiciel XMind

Mise en pratique :

- Prendre la parole en public en utilisant les atouts du Mind Mapping,
- Favoriser sa créativité et sa réflexion grâce au Mind Mapping,
- Préparer une réunion à l'aide du Mind Mapping
- Organiser son plan d'action

Utilité du Mind Mapping en collaboratif

Tour d'horizon des outils de Mind Mapping : inventaire des logiciels et utilités

Conditions d'inscription

Date limite d'inscription : 28/02/2019

Inscription : <https://formation.ifsem.cnrs.fr/>

Renseignements :
ifsem-formation.contact@cnrs.fr