



Mieux s'organiser grâce aux cartes mentales



Objectifs

- Découvrir les cartes mentales et leurs leviers d'efficacité
- Envisager l'ensemble des usages des cartes mentales et les mettre en pratique par des exercices variés de création et d'utilisation
- S'approprier l'outil, sur papier et sur ordinateur

Thématiques

- Comprendre les principes de base des cartes mentales
- Créer une carte mentale : structure, contenu et mise en forme
- Utiliser les cartes mentales pour la prise de notes, la planification de projets, la résolution de problèmes et la prise de décision

Outils Pédagogiques

- Vidéos pédagogiques
- Exercices pratiques en groupe et individuels
- Mise en situation des cas des participants
- Supports de formation

6 à 10
participants

1 jour
7 heures

Tarif inter
1000€ HT

Présentiel ou
distanciel

Nantes

Tarif intra et
sur-mesure
Nous contacter

Publics

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

En situation de handicap ? Contactez-nous. Nos locaux et salles de formation sont accessibles aux personnes handicapées et répondent à la réglementation PMR.

Prérequis

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

Modalités d'évaluation et suivi

Recueil des besoins par questionnaire.

Évaluation des acquis : mises en situation et débrief, questionnaire d'autopositionnement en début et fin de session

Évaluation de satisfaction : questionnaire d'évaluation à chaud en fin de session et à froid au plus tard, 6 mois après la formation.

Bénéfices obtenus

- Un kit digital incluant une bibliothèque de modèles de cartes et un guide des usages et bonnes pratiques du mindmapping
- Réalisation de leurs premières cartes mentales en réponse à de véritables besoins métiers