

# GAGNER EN EFFICACITÉ AVEC LE MIND MAPPING

## OBJECTIF

Mettre en place une méthode, le *mind mapping*, pour améliorer son efficacité personnelle et professionnelle.

## PUBLIC

Toute personne cherchant à mieux synthétiser ses idées, à gérer des informations, à mettre sur pied un projet, à mieux organiser son activité et son quotidien, à mieux décider, à mieux mémoriser, à mieux apprendre.

## PROGRAMME

### Première approche

*Mind mapping*, carte heuristique, carte mentale : définition de la démarche.

Un outil simple pour faire naître les idées, les visualiser, les mettre en lien.

Une visualisation globale, sectorielle et détaillée.

Un outil « biologique », respectant le mode de fonctionnement du cerveau.

Un outil permettant la concentration et l'attention.

### Les bénéfices du *mind mapping*

Un outil d'organisation personnelle des informations et des idées.

Un outil de questionnement.

Un outil de prise de conscience.

Un outil global alliant rigueur et créativité.

### La carte, mode d'emploi

L'utilisation du papier.

L'utilisation des couleurs.

L'utilisation des pictogrammes.

Le dessin de la carte / des branches.

Du papier à l'informatique : les logiciels de *mind mapping*.

### Mise en pratique

Prise de notes et mémorisation.

Planification d'un événement.

Préparation d'une présentation.

Construction d'un argumentaire.

Élaboration d'un projet (association, site Internet...).

Exploration d'un problème.

LES MODULES COURTS  
LES COURS SUR MESURE  
LES PARCOURS LONGS

[www.ressources-formation.net](http://www.ressources-formation.net)

Patrick LENORMAND

Journaliste et auteur — Formateur et conseil éditorial

Print et web

Tél. : 06 83 42 55 28

E-mail : [info@ressources-formation.net](mailto:info@ressources-formation.net)