



## Doper votre efficacité, votre mémoire (7 heures) avec la méthode du mind mapping

### FORMATEUR

Emmanuel DIAIS DESS en psychologie du travail. Consultant-formateur depuis 31 ans dans le mind mapping et la mémoire. Utilisateur et créateur d'outils originaux qui permettent de développer la mémoire, il forme chaque année de nombreux participant(e)s dans ce domaine.  
*Certification de Compétences par la Commission Nationale de la Certification Professionnelle.*  
*Expert en mind mapping et mémoire reconnu par la certification QUALIOP.*

### PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis n'est demandé

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Les formations sont proposées en intra-entreprise.  
En présentiel, les salles mises à disposition pour la formation doivent obligatoirement être accessibles aux personnes handicapées, quel que soit leur handicap (physique, sensoriel ou psychique). L'obligation d'accessibilité concerne les parties extérieures et intérieures des établissements et installations.  
En distanciel dans la mesure de ses possibilités, ED FORMATION adaptera les supports et l'animation des formations en fonction des situations de handicap déclarées. Si ED FORMATION n'est pas en mesure d'effectuer ces adaptations lui-même, il fera appel à ses partenaires spécialisés dans le handicap, vous pouvez trouver leurs coordonnées :  
<https://www.agefiph.fr/annuaire>  
<https://www.cnsa.fr/annuaire-des-mdph>  
<https://www.fiphfp.fr>  
<https://www.capemploi.info>

### PUBLIC

Vous souhaitez augmenter en seulement une journée votre capacité à mémoriser et surtout mieux gérer votre quotidien? Alors bienvenue dans cette formation ludique, pragmatique et originale.  
Toute personne qui souhaite développer ses capacités à mémoriser et à gérer sa prise de notes autrement en la rendant plus simple et plus ludique.

### OBJECTIFS

Apprendre à utiliser autrement un outil fabuleux : votre cerveau :

- Utiliser le mind mapping pour gagner du temps et aller tout de suite à l'essentiel.
- Travailler avec des mots clés et augmenter votre mémoire de travail.
- Développer une compréhension rapide en utilisant une développant une vision arborescente
- S'entraîner à représenter sa pensée avec des graphiques simples génère du plaisir, de la simplicité, donc de l'efficacité.

### CONTENU, PROGRAMME (1 jour)

#### 1er JOUR, MATIN

Cerveau droit ou gauche. Comment exploiter le potentiel inouï de notre cerveau en utilisant nos 2 hémisphères?

##### Mise en situation.

Mind map créative sur nos attentes de la journée

Les mots ne sont pas tout! Nos différentes mémoires. Les rythmes pour retenir à court, moyen ou long terme - Comment renforcer et créer des traces - Retenir l'information au quotidien?

##### Mise en situation.

2 personnes vont mémoriser une liste de 20 mots en seulement 5 minutes.

Découverte de 2 outils:

1. La chambre romaine
2. Les crochets de mémoire

#### 1er JOUR, APRÈS-MIDI

Découverte du mind mapping. Comment créer une mind map? Développer l'arborescence? Choisir les couleurs, les mots et les symboles?

##### Mise en situation.

1ère mind map réalisée avec des feutres pinceaux.

Développer le mind mapping au quotidien: comment réaliser une mind map liée aux priorités et aux tâches quotidiennes. Gérer des projets. Organiser ses réunions ou son emploi du temps.

##### Mise en situation.

Découverte de la «to do list» avec le mind mapping avec la gestion

des priorités.

Comment mémoriser à long terme des visages et des prénoms et des noms propres?

##### Mise en situation.

Mémoriser 14 prénoms et noms avec la carte CIM et les astuces qui permettent de gagner du temps.

### MÉTHODE ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques et exercices en groupes ou individuels - Exposés et table ronde - Exercices multimédias innovants et stimulants. - Entraînements ludiques et étonnants pour votre cerveau -

- ✓ Un participant a exprimé la méthode avec ces mots « vous avez bluffé notre cerveau ».
- ✓ Un support de sera remis à la fin de la formation en téléchargement sur un «cloud».

### CONSÉQUENCES

À l'issue de cette formation, vous serez à même de:

- ✓ Mémoriser une liste de 20 mots en moins de 5 mn
- ✓ Mémoriser facilement et de façon durable des dates et des données chiffrées.
- ✓ Mémoriser les noms de vos interlocuteurs.
- ✓ Prendre des notes ou de structurer des idées, des projets d'une manière plus structurée donc plus claire avec le mind mapping.
- ✓ Permettre à votre cerveau d'utiliser tout son potentiel.
- ✓ Gagner du temps dans les réunions, les exposés, les compte-rendus et dans votre façon d'apprendre.

### MODALITÉS D'ACCÈS

Cette formation est animée en présentiel pour un minimum de 3 et un maximum de 12 participants.

Toutes les actions de formation dispensées par ED FORMATION font l'objet d'une convention de formation ou d'un contrat individuel de formation professionnelle. Ces documents accompagnés du règlement intérieur, de l'attestation d'informations préalables à l'inscription, de la fiche descriptive d'action de formation, complètent le devis détaillé et complet.

Le lieu de formation peut se faire dans les locaux du client ou dans un autre lieu défini avec le client

### DÉLAI D'ACCÈS

Les délais d'accès à la formation sont de 48h à 1 mois en fonction du financement demandé

L'inscription ne peut être confirmée qu'à réception de la convention ou du contrat signé et du règlement de l'acompte de 30 %.

Une convocation sera transmise à toute personne inscrite au moins 8 jours avant le début de la formation.

### COÛT INTRA ENTREPRISE

- ✓ 1.300,00€ net de taxe la journée de formation.
- ✓ Ce prix comprend : L'animation - le matériel vidéo et informatique - la remise de supports vidéos et numériques - les frais de déplacement débutent à partir de 100kms à partir de Nantes et facturés 0,40ct/km. Sinon ces derniers sont gratuits.
- ✓ Frais de vie au réel.

### PARTICIPATION, ÉVALUATION, SUIVI

L'évaluation se déploie tout au long de la formation permettant ainsi d'identifier les acquis des stagiaires et leurs compétences, nous mettons ainsi en œuvre un quizz mesurant l'acquisition des connaissances en début de formation et en fin de formation, un questionnaire de satisfaction globale à chaud  
Chaque stagiaire recevra une attestation postérieurement à la formation.  
A quelques mois(3 à 6 mois) de la formation, afin de mesurer les effets de la formation, nous faisons compléter un bilan de satisfaction à froid pour accompagner le suivi après la formation et savoir comment les participants ont pu appliquer la formation..

MÀJ janvier 2024

Contact : Emmanuel DIAIS 06 86 67 49 75 - [formation@mindmap.fr](mailto:formation@mindmap.fr)