



Doper votre efficacité, votre mémoire Avec la méthode du mind mapping.

Vous souhaitez augmenter en seulement deux jours votre capacité à mémoriser et mieux gérer votre quotidien grâce au mind mapping? Alors bienvenue dans cette formation ludique, pragmatique et originale.

Le mind mapping est aussi appelée carte mentale ou carte heuristique indifféremment.

Tout au long de cette formation on alternera à la fois des techniques de mémorisation et les cartes mentales permettant de dynamiser l'attention et rendre opérationnels les outils utilisés.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Apprendre à utiliser autrement un outil fabuleux, votre cerveau:

- ✓ Développer votre capacité à mémoriser, votre créativité et surtout votre efficacité au cours des réunions ou à titre personnel, de la mise en place de projets ou lors de prises de notes.
- ✓ Maîtriser la conception et la mise en place du mind mapping© afin de clarifier et d'organiser les idées, favoriser la créativité et la réflexion au sein d'un groupe et d'une équipe.
- ✓ Découvrir une autre façon d'apprendre et de travailler au quotidien en utilisant des moyens différents, ludiques et innovants tout au long de cette formation.

PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

Public visé :

À qui s'adresse cette formation ? Adultes et jeunes, quels que soit le métier, la situation personnelle ou professionnelle,

Prérequis :

Aucun pré-requis.

CONTENU, PROGRAMME (2 jours)

1er JOUR, MATIN

Cerveau droit ou gauche. Comprendre comment mieux communiquer en utilisant la synergie de nos 2 hémisphères cérébraux ? Les mots ne sont pas tout! Manager autrement avec les cartes mentales.

Les attitudes mentales face à l'apprentissage. Apprendre non plus par la contrainte et l'effort mais de façon ludique, par plaisir avec une méthode simple.

☞ **Mise en situation**

☞ *Entraînement à mémoriser avec la chambre romaine et les crochets de mémoire, prélude au mind mapping.*

1er JOUR, APRES-MIDI

Construire des cartes mentales efficaces et stimulantes:

- ✓ Le cœur de la mind map, les branches, les couleurs, les symboles.
- ✓ Les règles qui facilitent la construction.

☞ **Mise en situation**

☞ *Première mind map avec une démonstration inter-active.*

Les liens entre le mind mapping et la mémoire. Mémoriser à court et long terme: comment utiliser les images et nos sensations? Exercice de concentration et de mémorisation.

☞ **Mise en situation**

☞ *Mémoriser 14 prénoms et noms propres en 30 minutes grâce à la carte CIM.*

Prendre des notes efficaces avec le mind mapping - Organiser les informations; distinguer l'essentiel de l'accessoire - Rester plus attentif et concentré grâce à une vision panoramique et à la mise en place d'arborescences.

☞ **Mise en situation**

☞ *Entraînement à dessiner des symboles facilement.*

☞ *Prises de notes en «live» à partir de 2 vidéos. Retours partagés de l'expé-*

rience.

2ème JOUR, MATIN

Renforcement des exercices de mémoire de la veille avec la découverte et l'utilisation du code de la carte CIM. Comment la carte CIM et le mind mapping peuvent cohabiter pour mémoriser?

Faciliter le travail collaboratif avec le mind mapping - Comment vivre un entretien, manager un projet ou une réunion avec l'utilisation du mind mapping et ainsi favoriser l'apprentissage et la structuration de nouvelles données.

☞ **Mise en situation**

☞ *Exercice de lecture rapide et de mémoire en s'appuyant sur le mind mapping.*

Une meilleure présentation des sources documentaires. Comment mettre en place le mind mapping au quotidien lors de réunions ou de travaux en groupe.? Faire croître des idées grâce aux liens et à la créativité - Se connecter aux projets en « images » - Organiser ensuite logiquement la profusion d'idées - Hiérarchiser et mémoriser pour mieux rebondir.

☞ **Mise en situation**

☞ *Exercice sur une méthode de lecture dynamique appelée la méthode «soleil» qui prépare le mind mapping en réunion.*

2ème JOUR, APRES-MIDI

Prendre la parole en public en toute sérénité sans support c'est tellement facile et simple lorsqu'on utilise des cartes mentales. Découverte de la capacité étonnante qu'à le cerveau à fonctionner par évocation permettant ainsi de développer la confiance en soi en public.

☞ **Mise en situation**

☞ *Exercice de prise de parole en réunion en petits groupes à partir d'un article de journal.*

Comment animer autrement une réunion et communiquer efficacement. Présentation d'informations en utilisant une mindmap. Les images et les métaphores, ressources qui rendent votre réunion attractive voire passionnante - Exprimer sa force de persuasion grâce à ses 2 hémisphères (le logique et le créatif).

☞ **Mise en situation**

☞ *Animation d'une réunion en mind mapping avec 1 animateur et plusieurs co-animateurs.*

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

- ✓ Apports théoriques avec des applications immédiates sous formes de jeux ou d'exercices.
- ✓ Exercices en groupes ou individuels - Exposés et table ronde - Utilisation de pinceaux et de crayons dédiés au mind mapping.
- ✓ Exercices originaux sous flash player.
- ✓ Entraînements ludiques et étonnants sur la mémoire, la concentration et le dessin à partir de symboles simples.
- ✓ L'ensemble des supports sont téléchargeables en ligne:
 - ☞ Documents: carte Cim, exemples de minds maps.
 - ☞ Logiciels gratuits sur le mind mapping.
 - ☞ Bibliographie.
 - ☞ Livre pdf sur le mind mapping et la construction des cartes mentales.
 - ☞ Vidéos sur la mémoire et le mind mapping
 - ☞ Vidéos pour vous aider à apprendre et à vous entraîner.
- ✓ Moyens techniques: vidéo-projecteur, ordinateur, tablette, feutres pinceaux.

CONSÉQUENCES

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

- ✓ Mémoriser une liste de 20 mots en moins de 5 mn et être capable d'utiliser les techniques de mémorisation pour retenir les noms de vos interlocuteurs et de façon durable des données chiffrées ou des dates.
- ✓ Maîtriser les techniques de construction d'une carte mentale.
- ✓ Prendre des notes ou de structurer vos idées et vos projets d'une façon

plus claire.

- ✓ Gagner du temps dans les réunions, les exposés, les compte-rendus et dans votre façon d'apprendre.
- ✓ Développer votre efficacité au travail et dans la vie quotidienne avec la carte mentale.

MESURER LES ACQUIS TOUT AU LONG DE LA FORMATION

Avant la formation:

- ☞ Un quizz est envoyé sur les besoins et l'utilisation que chaque participant souhaite faire du mind mapping et des techniques de mémorisation.

Pendant la formation

- ☞ Des exercices pratiques et des quizz permettront de mesurer l'appropriation que chacun se fait de la formation.
- ☞ Ces exercices permettront aux stagiaires de situer et de mesurer leur développement aussi bien sur le mind mapping que sur la mémorisation à court ou moyen terme.

A la fin de la formation, il leur sera demandé:

- ☞ De réaliser dans le mois qui suit 10 minds maps papier et/ou informatiques, au minimum sur des thématiques diverses.
- ☞ De mettre en place un défi de mémoire sur une liste de thèmes qui leur sera proposée.
- ☞ Un suivi mail en continu sera proposé aux participants après la formation.

1 mois après la formation:

- ☞ Un quizz leur sera envoyé sous google forms pour évaluer les techniques utilisées, les réussites et les difficultés rencontrées concernant le mind mapping et la mémorisation.

FORMATEUR

Emmanuel DIAIS DESS en psychologie du travail. Consultant-formateur depuis 22 ans dans la formation continue des adultes et depuis 17 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 participants dans ce domaine.

Il anime chaque année des conférences sur l'ensemble de la France liées à la mémoire et à l'utilisation du mind mapping à destination des adultes et des jeunes.

Certificat de Compétences par la Commission Nationale de la Certification Professionnelle.

En cours de certification sur les normes ISO et AFNOR pertinentes dont l'ISO 9001 et 29990 et l'AFNOR X50-769 et conforme aux exigences de la norme ISO 17024.

ORGANISATION

- ✓ Durée totale de la formation : 2 jours soit 14 heures
 - ☞ Horaires : 9h00-12h00/13h30-17h30
 - ☞ Rythme : « 2 jours en continu » ou « en discontinu 2 jours à une semaine d'intervalle »
- ✓ Mode d'organisation pédagogique :
 - ☞ « Présentiel en intra-entreprise »(groupe d'apprenants d'une seule entreprise)
 - ☞ « Présentiel en inter-entreprise »(groupe d'apprenants de plusieurs entreprises)
- ✓ Lieu de formation :
 - ☞ Intra-entreprise, à définir avec le commanditaire
 - ☞ Inter-entreprise, le lieu sera défini sur la région nantaise 1 mois avant le démarrage de la formation.

À vous de jouer!

