

## 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.

**Information Handicap :** Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, nous vous demandons de préciser à l'inscription votre handicap. Nous pourrions ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions en accord avec votre employeur. Pour toutes informations complémentaires, nous vous conseillons les structures suivantes : ONISEP, AGEFIPH et FI-PHFP

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Apprendre à utiliser autrement un outil fabuleux, votre cerveau:

- ✓ Développer votre capacité à mémoriser et à développer une vision élargie lors de prises de notes et de réunions..
- ✓ Maîtriser la conception du mind mapping à la fois papier crayon et informatique.
- ✓ Favoriser la créativité à titre personnel, au sein d'un groupe ou 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.
- ✓ Apprendre à utiliser le mind mapping avec l'informatique et les applications dans l'activité de manager:
- ✓ Exploiter le logiciel Imindmap pour:
  - ☞ Animer des réunions.
  - ☞ Exploiter des données via le réseau informatique et les clouds
  - ☞ Traiter et savoir conserver les informations et les données sous forme de minds maps.

## PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

### Public visé :

Tout public

### Prérequis :

Aucun pré-requis.

## CONTENU, PROGRAMME (2 jours )

### 1er JOUR, MATIN

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

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

#### ☞ Mise en situation

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

### 1er JOUR, APRÈS-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.

### 2ème JOUR, MATIN

S'entraîner à utiliser les formes, les dessins et les pictogrammes pour mieux préparer notre hémisphère droit à utiliser les métaphores.

#### ☞ Mise en situation

☞ *Entraînement à dessiner des symboles facilement.*

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

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.*

### 2ème JOUR, APRÈS-MIDI

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.*

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.

## METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

- ✓ Cette formation est animée en "présentiel"
- ✓ Apports théoriques avec des applications immédiates sous formes de jeux ou d'exercices.
- ✓ Exercices en groupes ou individuels - Exposés et table ronde - Utilisation de pinces 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 pinces.

## CONSÉQUENCES

À 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 ET LA SATISFACTION.

Avant la formation:

- ☞ Un rendez-vous téléphonique ou l'envoi d'un questionnaire permettra d'échanger sur les besoins et l'utilisation que chaque participant souhaite faire du mind mapping et des techniques de mémorisation.
- ☞ À l'entrée de la formation un questionnaire de validation des acquis

permettra de mesurer les connaissances sur le sujet et à la fin de la formation le même questionnaire permettra de mesurer les connaissances acquises

pendant la formation

☞ Des exercices pratiques et des quizz permettront d'observer 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 remplir un questionnaire pour valider les acquis. De même un questionnaire de satisfaction à la fin de la formation leur permettra de donner leur point de vue «à chaud».

☞ Un questionnaire de suivi accompagne cette démarche dans les 2 mois qui suivent l'action de formation (envoi et retour par mail).

## **DOCUMENTS CONTRACTUELS - PRIX - DÉLAI D'ACCÈS**

✓ 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,.

✓ Délai d'accès

✓ 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.

✓ Les délais de réponse à une demande d'information sont de 48h à 1 semaine.

✓ 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 10 jours avant le début de la formation.

✓ 1.300,00 (mille trois cents euros) Net de Taxe pour les 2 jours de formation.

I

## **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.*

## **ORGANISATION**

✓ Durée totale de la formation : 4 jours soit 28 heures

☞ Horaires : 9h00-12h00/13h30-17h30

☞ Rythme : « 2 jours soit 14 heures

✓ Mode d'organisation pédagogique :

☞ « Présentiel en intra-entreprise »

✓ Lieu de formation :

☞ Intra-entreprise, à définir avec le bénéficiaire