



## MIND MAP EN ENTREPRISE

### OBJECTIFS

Apprendre à utiliser autrement un outil fabuleux : votre cerveau :

- Développer votre capacité à mémoriser et votre créativité et surtout votre efficacité au cours des réunions, des projets ou des prises de notes.
- Maîtriser la conception d'un Mind Mapping® en équipe
- Clarifier et organiser les idées, favoriser la créativité et la réflexion au sein d'un groupe
- Découvrir une autre façon d'apprendre et de travailler au quotidien en utilisant des moyens différents, ludiques et innovants

### DURÉE

2 Jours

### MÉTHODES DE TRAVAIL

Les moyens pédagogiques utilisés sont :

- Audiovisuels pendant la formation.
- Utilisation de cartes mentales ou «minds maps» tout au long de la formation.
- Documentation et supports de cours, exercices pratiques d'application, vidéos et questionnaires seront téléchargeables sur un «cloud».
- Études de cas ou présentation de cas issus de l'expérience des participants.

À l'issue de chaque formation ED Formation fournit aux participants un questionnaire d'évaluation leur permettant de s'exprimer sur le contenu, et un autre questionnaire permettant de mesurer leur degré de progression en mind mapping et en mémorisation.

- Une feuille d'émargement est signée par demi-journée de présence.
- Une attestation de fin de formation est fournie pour les participants ayant assisté à l'ensemble de la session avec le niveau d'acquisition atteint.

- Une feuille d'émargement est signée par demi-journée de présence.

**L'ensemble des supports seront téléchargeables en ligne après la formation :**

Cartes CIM liées à la mémorisation et exemples de minds maps.

- Logiciels gratuits sur le mind mapping.
- Exercices d'entraînements liés au pictogrammes
- Vidéos sur la mémoire et le mind mapping
- Vidéos pour vous aider à apprendre et à vous entraîner.

Bibliographie et supports pédagogiques

- Bibliographie liée au mind mapping
- Bibliographie liée à la mémoire et à la carte CIM.

### PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

### PERSONNES CONCERNÉES

Toute personne qui souhaite

- Optimiser la gestion de son temps
- Développer son efficacité personnelle et professionnelle
- Augmenter sa capacité à mémoriser
- Animer des réunions opérationnelles et claires
- Faciliter ses échanges professionnels en interne ou en clientèle.

### PROGRAMME

#### 1er JOUR

- Cerveau droit ou gauche. Comment mieux communiquer en utilisant la synergie de nos 2 hémisphères cérébraux ? Les mots ne sont pas tout!

#### Mise en situation

1. *Présentation improvisée en développant nos attentes sur une mind map commune.*

**Les attitudes mentales** face à l'information et la transmission de l'information en entreprise. Comment simplifier les messages à faire passer?

#### Mise en situation

1. *Exercice sur le téléphone arabe ou le message déformé.*

**Comment connecter notre cerveau** avec des « images » ou des métaphores? Développer sa mémoire au quotidien par la méthode du 1-1-1?

#### Exercice

1. *Mémoriser 20 mots en 10mn avec une facilité déconcertante grâce à la carte CIM (un outil de mémorisation imagé). Extrapollation avec le mind mapping avec les portes d'entrée du cerveau 1-1-1*

#### Construire des cartes mentales efficaces et stimulantes :

- Le coeur de la mind map, les branches, les couleurs, les symboles.
- Les règles qui facilitent la construction.
- Les automatismes pour avoir une vision élargie.

#### Mise en situation

*Réaliser une première carte mentale sur un sujet personnel.*



## ÉVALUATIONS

- Avant la formation, un questionnaire sera envoyé sur les attentes et les connaissances que les futurs participants ont du sujet.
- L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices à réaliser (50 à 70% du temps).
- 3 mois après la formation un questionnaire permettra de mesurer les acquis «à froid» et le degré de satisfaction.



Nous choisissons des salles de formation **PMR accessibles** par les transports en commun et à proximité de lieux de restauration/hébergement. ED FORMATION est particulièrement sensible à l'intégration des personnes en situation de Handicap. Contactez-nous afin d'échanger avec vous à ce sujet.

Port. 06.86.67.49.75



## FORMATEUR

DESS en psychologie du travail. Consultant-formateur depuis 19 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. Certificat de Compétences par la Commission Nationale de la Certification Professionnelle.

## 2ème JOUR

### Les liens entre le mind mapping et la mémoire.

- Comment utiliser les images et développer la synergie de nos deux hémisphères.

### Exercice

*Réaliser une mind map et l'évoquer dans sa mémoire.*

**Prendre des notes en arborescence-** Organiser les informations avec des mots clés - Distinguer l'essentiel de l'accessoire - Rester plus attentif et concentré.

### Exercice

1. *Réaliser une prise de notes en mind mapping*
2. *Entraînement à faire des pictogrammes simples.*

**Comment faciliter le travail collaboratif?** - Gérer un entretien, manager un projet ou une réunion avec l'utilisation du mind mapping?

### Mise en situation

1. *Coacher et animer une réunion avec le mind mapping*
2. *Utilisation d'une méthodologie simple en 3 étapes. Créer des idées-Ranger avec des couleurs-Organiser en mind mapping.*

**Comment «Prendre la parole en public»,** plus besoin de « slides » ni de supports, simplement une mind map dans notre cerveau. Utilisation en entreprises:

- Pour présenter des projets
- Pour animer une réunion
- Pour exposer un propos.

### Mise en situation

1. *Ateliers en sous-groupes.*
2. *À partir d'un article de presse, réaliser une mind map en équipe.*
3. *Prendre la parole en public et l'exprimer en public à l'aide d'une carte mentale.*
4. *Mettre en place le mind mapping au quotidien?*

**Faire croître des idées** grâce aux liens et à la créativité? Se connecter aux projets en « images »?

- Développer sa mémoire au quotidien?
- Amplifier la clarté de l'information en utilisant les 2 hémisphères (le logique et le créatif).

### Exercice

1. *Chaque participant imagine un exemple d'utilisation du mind mapping dans son entreprise ou son métier.*
2. *Exposé en 5 mn au groupe sous forme de mind map.*



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

- De maîtriser les techniques de construction d'une carte mentale
- D'avoir plus de facilité à prendre des décisions.
- D'augmenter votre esprit de synthèse.
- De structurer vos idées et vos projets d'une façon claire.
- De gagner du temps au quotidien et lors de réunions