

# Organiser ses pensées et gagner en efficacité avec les cartes mentales

**Programme** (Mis à jour le 25/05/2022)

## Comprendre et concevoir une carte mentale

- Expérimentations simples et ludiques pour structurer efficacement sa pensée.
- Exercices et entraînements spécifiques en fonction des besoins des participants.
- Éclairage conceptuel sur les préférences cérébrales
- Construction de cartes mentales

## Gérer son temps et son organisation

- Prendre des notes en réunion, faciliter la relecture, favoriser la mémorisation et la restitution
- Exercice : prise de notes d'une conférence (vidéo) sous forme de carte mentale
- Planifier sa journée, sa semaine, son mois sous forme de carte mentale
- Mise en application : conception d'un modèle de carte mentale pour sa propre organisation (quotidienne, hebdomadaire, mensuelle)
- Synthèse : ce que les cartes mentales peuvent changer dans mon organisation, avantages et inconvénients + présentation d'outils digitaux

## Structurer et ouvrir le champ avec les cartes mentales

- Se préparer pour gagner en impact (un RDV, un entretien, une négociation)
- Mise en application : créations de cartes mentales et de scénarios sur la base de cas pratiques apportés par les participants – feedback croisés des participants et du formateur
- Réfléchir et ouvrir le champ des possibles : booster sa créativité, favoriser la réflexion et la recherche créative de solutions, initier de nouvelles idées, adresser les bonnes questions
- Exercice : brainstorming créatif, introduction au sketchnoting  
Synthèse : mon style de cartes mentales

## 4. Intersession

- Mise en application : chaque participant prépare son plan d'action avec : une prise de notes ou synthèse (d'une réunion, structuration projet...), une préparation à impact (RDV, entretien...), une carte créative (au choix) – papier ou digital selon préférence

## 5. Retour d'expériences

- Les participants présentent leurs travaux d'intersessions, les autres réagissent, enrichissent
- Réponses aux questions et capitalisation sur les bonnes pratiques
- Point sur les apprentissages et sur le changement des pratiques

### Référence

THEM2962

### Durée

2 jours / 14 heures

### Prix HT / stagiaire

1380€

### Objectifs pédagogiques

- Construire des cartes mentales adaptées à ses besoins
- Concevoir le dynamisme de son organisation et augmenter l'impact de son action
- Développer sa manière de voir et d'intervenir sur son environnement

### Niveau requis

- Intégrer cette formation ne nécessite aucun pré requis

### Public concerné

- Tout professionnel souhaitant améliorer sa capacité d'organisation, de réflexion et d'expression

### Formateur

Les formateurs intervenants pour Themanis sont qualifiés par notre Responsable Technique Olivier Astre pour les formations informatiques et bureautiques et par Didier Payen pour les formations management.

### Conditions d'accès à la formation

Délai : 3 mois à 1 semaine avant le démarrage de la formation dans la limite des effectifs indiqués

### Moyens pédagogiques et techniques

Salles de formation (les personnes en situation de handicap peuvent avoir des besoins spécifiques pour suivre la formation. N'hésitez pas à nous contacter pour en discuter) équipée d'un ordinateur de dernière génération par stagiaire, réseau haut débit et vidéo-projection UHD

Documents supports de formation projetés  
Apports théoriques, étude de cas concrets et exercices

Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

Feuilles d'émargement (signature électronique privilégiée)

Evaluations formatives et des acquis sous forme de questions orales et/ou écrites (QCM) et/ou mises en situation

Questionnaires de satisfaction (enquête électronique privilégiée)