

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)