



SE RENDRE LA TÂCHE ET LA VIE PLUS FACILE AVEC LE **MINDMAPPING**



THÉMATIQUE

Calqué sur le fonctionnement naturel du cerveau, le MindMapping (ou carte mentale) est un outil visuel efficace qui permet de mettre en forme de façon simple et schématique des idées, des informations à gérer en nombre, des notes de cours ou de réunion, etc.

Il permet également de simplifier l'organisation des activités au quotidien, de rendre plus claire l'élaboration de projets. Il peut même être utilisé comme antistress.

OBJECTIFS

- **Connaître les règles de base pour la réalisation d'un Mindmapping.**
- **S'exercer à en réaliser.**
- **Faire des liens entre approche rationnelle et approche créative.**
- **Apprendre à faire des liens efficaces entre mémoire visuelle et langage écrit pour s'approprier plus facilement un contenu à mémoriser et/ou à présenter.**

PROGRAMME

Durée : 1 journée.

Contenu de la formation :

- Le Mindmapping : *ce que c'est, ce que ce n'est pas.*
- Fonctionnement du cerveau et Mindmapping : *quels rapports ?*
- Les usages du Mindmapping.
- Les avantages du Mindmapping.
- Réaliser un Mindmapping : *règles de base.*

MÉTHODE

Exposés théoriques brefs et simples et exercices pratiques.

PUBLIC

Toute personne intéressée par l'outil.

LIEU D'INTERVENTION

Au choix de l'entreprise.