

Structurer sa pensée avec le Mind Mapping

Durée : 1 Jour **Repas :** Non inclus dans le tarif **Tarif :** Nous consulter

INTRA

- Nous contacter pour organiser ce stage en intra chez vous

Un stage pour découvrir la méthode du Mind Mapping dans ses applications concrètes. Les nombreux exercices de mise en pratique vous rendront cette méthode plus accessible et plus facile à mettre en œuvre.

Référence : C36

Objectifs

Réfléchir à un nouveau projet de façon plus globale

Organiser votre temps et vos priorités

Prendre des notes plus efficacement

Structurer une prise de parole ou une présentation

Rendre vos réunions plus interactives

Programme

Vous avez dit « Mind Map » ???

Qu'est-ce qu'un Mind Map ?

Les avantages et les inconvénients du Mind Mapping

Le Mind Mapping : une optimisation des fonctionnements de notre cerveau

Les fonctionnalités de notre cerveau

Les limites des méthodes d'apprentissage et de mémorisation classiques

La découverte de ses préférences cérébrales et leur impact sur l'utilisation du Mind mapping

Le Mind Mapping : une structuration originale de ses idées

Les règles de lecture et de construction d'un Mind Map

Gérer ses priorités en les visualisant

Prendre des notes efficaces en sortant du mode linéaire

Le Mind Mapping pour gagner en aisance et en créativité dans son activité quotidienne

Développer son esprit de synthèse

Prendre la parole en public avec plus d'aisance

Animer une réunion vivante et interactive

En savoir +

Public

Toute personne souhaitant découvrir et expérimenter les différentes utilisations du Mind Mapping

Pré-requis

Aucun pré-requis n'est exigé pour ce stage

Méthodes pédagogiques

Méthodes essentiellement actives, constituées de nombreuses mises en pratiques.

Modalités d'évaluation

Exercices donnant lieu à un feedback du formateur

Autoévaluation par le participant