



# Développer son efficacité professionnelle grâce au mind mapping (carte mentale)

Vous aborderez ici une méthode efficace pour cartographier et structurer des informations de manière claire et organisée. Grâce à cette technique, vous serez capable de structurer vos idées de façon optimale, vous permettant ainsi de vous organiser différemment et plus efficacement, pour communiquer, s'organiser, prendre une décision, résoudre des problèmes, développer sa stratégie d'entreprise.... Préparez-vous à découvrir un outil puissant qui transformera votre façon de penser et de travailler !

## OBJECTIFS

- Acquérir une méthode simple et efficace pour cartographier manuellement et structurer des informations,
- Apprendre à structurer ses idées,
- S'organiser différemment,
- Accroître sa performance en démultipliant sa créativité.

## PROGRAMME

### Qu'est-ce que le mind mapping ?

Une raison physiologique et scientifique : les différents cerveaux (cerveau droit / cerveau gauche, cerveau reptilien, limbique, cortex)  
Utilités et bénéfices du mind mapping

### Maîtriser les bases du mind mapping

La structure du mind mapping  
L'arborescence  
Les différents types de mind mapping (manuel ou informatique)  
Les différents composants du mind mapping :  
mots clés, pictogrammes, images, couleurs  
Les outils informatiques : Les différents logiciels

### Les applications du mind mapping

Développer ses idées et sa créativité :  
Brainstorming, brainstorming inversé : trouver des idées pour résoudre un problème.  
Faire des présentations :  
Carte de présentation visuelle : faire passer l'information autrement, animer une réunion,  
Prendre des notes à partir d'un discours oral.  
Optimiser son organisation : La carte araignée / spidermap  
Des outils pour analyser et faire des choix : l'arbre des causes  
(un outil d'analyse pour favoriser une prise de décision)

## DUREE

1 jour

## PUBLIC

Tout public

## Pré REQUIS

Apporter son ordinateur

## PEDAGOGIE

Alternance d'apports théoriques et pratiques. Échanges, analyse de pratiques, mises en situation et en pratique sur cas réels, co-construction. 80% du temps de formation en pédagogie expérientielle. Cette formation fait appel à divers outils du mind-mapping.

## EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.  
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

## SANCTION DE LA FORMATION

Une attestation de formation sera envoyée post formation.

## INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier :  
sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonomiste, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policière, etc...

## TARIFS

Inter-entreprises à Paris, Intra-muros en France entière :  
Les tarifs sont disponibles en bas de la page internet du dit programme  
[www.cqfd-formation.fr](http://www.cqfd-formation.fr)

## Vidéo de présentation

