



# GAGNER EN EFFICACITE PRO AVEC LA CARTE MENTALE

## Des solutions concrètes pour améliorer son efficacité professionnelle

### Public visé et prérequis

Toute personne souhaitant gagner en efficacité pro en structurant sa pensée

Aucun prérequis

4-12 stagiaires

### Moyens pédagogiques

Apports théoriques

Acquisition de compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation

Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

Expériences ludiques et apprenantes

Supports de formation mis à disposition

**Suivi administratif :** convention de formation ; feuilles de présence pour émargement ; certificat de réalisation de l'action de formation

### Evaluations :

Tout au long de la formation et finale par quiz et/ou mise en situation

Formulaires de positionnement en amont et d'évaluation de la formation en aval (à chaud / à froid)

### Durée de la formation

10,5 heures, soit 1,5 jour (présentiel)

### Intervenants

Nelly NIVOIX, formatrice et référente pédagogique

Olivier MOREL À L'HUISSIER, référent administratif

Annick VIDAL, référente handicap

### Contact - Inscriptions

Mail : [bonjour@agence-nn.fr](mailto:bonjour@agence-nn.fr)

Session ouverte à partir de 4 inscrits

PSH : nous contacter si besoin d'aménagements spécifiques

### Tarif

nous consulter

Prise en charge OPCO possible

*La carte mentale, ou mind mapping, offre une représentation globale, imagée et colorée d'une thématique. Grâce à sa structure en arborescence, similaire à celle de nos neurones, notre cerveau comprend et mémorise mieux l'information, il peut plus facilement faire des liens entre les différentes données représentées. Il s'agit donc d'un véritable outil de gestion de l'information et de structuration de votre pensée.*

*Ainsi, au quotidien, le mind mapping vous aide à organiser des idées, visualiser des concepts, visualiser le déroulement d'un projet, conduire des réunions plus efficacement, simplifier la gestion de tâches et de projets, préparer la rédaction d'un document, et bien d'autres applications professionnelles. Tout cela à condition de bien maîtriser cet outil !*

## Objectifs de la formation

À la fin de la formation, les stagiaires sont capables :

- ✓ Identifier et appliquer les règles de construction d'une carte mentale aux formats papier et numérique
- ✓ Exploiter le potentiel de cet outil de structuration des idées pour gagner en performance professionnelle

## Programme de la formation

### 1. Construire sa première carte mentale

Qu'est-ce qu'une carte mentale

Quelles règles de construction

Créer sa propre bibliothèque de pictogrammes

Format papier / format numérique

### 2. Utiliser la carte mentale dans son quotidien professionnel

Quels intérêts et applications dans mon activité

Exploiter le potentiel de l'outil : synthèse, prise de notes, gestion de projet, planification, prise de décision, etc.