

Stage pratique de 3 jour(s)
Réf : MIP

Participants

Toutes les personnes désirant optimiser leur organisation professionnelle.

Pré-requis

Aucune connaissance particulière.

Prix 2020 : 1970€ HT

Dates des sessions

AIX

21 déc. 2020, 22 fév. 2021
10 mai 2021, 16 août. 2021

BORDEAUX

14 déc. 2020, 15 fév. 2021
10 mai 2021, 02 août. 2021

BRUXELLES

07 déc. 2020

CLASSE A DISTANCE

16 nov. 2020, 07 déc. 2020
15 fév. 2021, 15 mar. 2021
10 mai 2021, 11 août. 2021
20 sep. 2021

GRENOBLE

07 déc. 2020, 15 mar. 2021
30 juin 2021, 27 sep. 2021

LILLE

07 déc. 2020, 11 jan. 2021
28 avr. 2021, 16 août. 2021

LYON

07 déc. 2020, 11 jan. 2021
10 mai 2021, 16 août. 2021

MONTPELLIER

07 déc. 2020, 17 mar. 2021
02 juin 2021, 30 août. 2021

NANTES

07 déc. 2020, 25 jan. 2021
10 mai 2021, 16 août. 2021

ORLEANS

16 nov. 2020, 10 mar. 2021
16 juin 2021, 08 sep. 2021

PARIS

16 nov. 2020, 07 déc. 2020
15 fév. 2021, 15 mar. 2021
10 mai 2021, 21 juin 2021
11 août. 2021, 20 sep. 2021

RENNES

21 déc. 2020, 22 fév. 2021
28 juin 2021, 29 sep. 2021

SOPHIA-ANTIPOLIS

07 déc. 2020, 22 fév. 2021
10 mai 2021, 16 août. 2021

STRASBOURG

21 déc. 2020, 11 jan. 2021
28 avr. 2021, 16 août. 2021

TOULOUSE

14 déc. 2020, 24 fév. 2021
10 mai 2021, 16 août. 2021

TOURS

14 déc. 2020, 10 mar. 2021
16 juin 2021, 08 sep. 2021

Mind Mapping, structurer ses idées avec la carte mentale

L'utilisation de la carte mentale (aussi appelée carte heuristique ou Mind Mapping), permet à tout professionnel d'accroître son efficacité quel que soit le sujet : préparation d'une réunion, prise de notes, gestion du temps... Cette formation vous montrera comment utiliser efficacement cet outil.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Comprendre les principes et les éléments constitutifs d'une carte mentale
Appréhender les effets positifs de l'utilisation d'une carte mentale sur son organisation quotidienne
Développer l'esprit collaboratif de son équipe avec la carte mentale manuelle
Construire une carte mentale à l'aide du logiciel XMind

1) Comprendre les fondements de la carte mentale

2) Construire des cartes mentales manuelles efficaces et stimulantes

3) Utiliser la carte mentale pour augmenter votre productivité

4) Réaliser des cartes mentales avec le logiciel XMind

Travaux pratiques

Réalisations de cartes mentales manuelles, individuellement et en groupes. Création d'une carte avec le logiciel XMind.

1) Comprendre les fondements de la carte mentale

- Appréhender les principes d'une carte mentale à partir de sa genèse.
- Libérer ses processus mentaux se rapportant à la mémoire, au raisonnement, à la prise de décision et à l'attention.
- Accepter la situation d'apprentissage pour acquérir le processus mental du changement.

Exercice

Détecter ses aptitudes mentales face à ses tâches quotidiennes.

2) Construire des cartes mentales manuelles efficaces et stimulantes

- Intégrer les méthodes d'élaboration de la carte mentale.
- Concevoir sa carte mentale : respecter les principes généraux et ajouter sa "touche personnelle".
- Distinguer les différents types de cartes mentales et identifier leurs efficacités respectives.
- Prendre des notes à partir d'un texte, avec la méthode de la carte mentale.
- Savoir lire une carte mentale.

Travaux pratiques

Elaboration de plusieurs cartes mentales manuelles en training individuel. Mutualisation, débriefing et constat sur la pratique de chacun.

3) Utiliser la carte mentale pour augmenter votre productivité

- Savoir par où commencer, vaincre le syndrome de la page blanche.
- Développer l'intelligence collective : travailler à plusieurs avec une seule carte mentale.
- Animer une réunion à plusieurs avec une carte mentale collective.
- Faire une synthèse transmissible et favoriser la restitution sans notes.
- Dresser un plan d'action et oser innover.
- Mémoriser sans effort, rendre dynamique et vivante une prise de parole.

Travaux pratiques

En sous-groupe : réalisation d'une carte manuelle et utilisation comme support d'une présentation orale collective. Débriefing individuel et collectif.

4) Réaliser des cartes mentales avec le logiciel XMind

- Panorama des différents logiciels d'élaboration de cartes mentales.
- Découvrir XMind : les fondamentaux de la carte mentale
- Construire une carte mentale informatique : structure, thème, branches...
- Mettre en forme une carte mentale : police, taille, couleurs, images, marqueurs...
- Réorganiser et modifier une carte mentale déjà existante.

Exercice

Elaboration de cartes mentales sur PC avec logiciel XMind.

Modalités d'évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices à réaliser (50 à 70% du temps).

Compétences du formateur

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

Moyens pédagogiques et techniques

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- A l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.