

# Formation : Mind Mapping, structurer ses idées avec la carte mentale

**Organisez, mémorisez et décidez plus efficacement**  
**Formation pratique - 3j - 21h00 - Réf. MIP**  
**Prix : 1820 € H.T.**

★★★★☆ 4,8 / 5

BEST

Blended

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 pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ 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

## Public concerné

Toutes les personnes désirant optimiser leur organisation professionnelle.

## Prérequis

Aucune connaissance particulière.

## Méthodes et moyens pédagogiques

### Travaux pratiques

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

### PARTICIPANTS

Toutes les personnes désirant optimiser leur organisation professionnelle.

### PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

### 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.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Programme de la formation

### 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.

#### 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 formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation 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 participant a bien assisté à la totalité de la session.

#### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

#### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse [psh-accueil@orsys.fr](mailto:psh-accueil@orsys.fr).

#### 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.

#### Options

**Blended : 105 € HT**

Approfondissez les connaissances acquises en formation grâce aux modules e-learning de notre [Chaîne e-learning créativité et résolution de problèmes](#). Un apprentissage flexible et complet, à suivre à votre rythme dès le premier jour de votre présentiel.

#### Dates et lieux

##### CLASSE À DISTANCE

2026 : 17 juin, 17 juin, 14 sep., 14 sep., 7 déc., 7 déc.

##### PARIS LA DÉFENSE

2026 : 17 juin, 14 sep., 7 déc.