AMÉLIORER SON EFFICACITÉ ET SA CRÉATIVITÉ AVEC LE MIND MAPPING

2 jours

DÉVELOPPER SA PENSÉE VISUELLE ET UTILISER LES CARTES MENTALES POUR ÊTRE PLUS CRÉATIF

PROGRAMME DE LA FORMATION

DÉCOUVRIR LE POTENTIEL DE SON CERVEAU

› Définir le rôle logique de l'hémisphère cérébral gauche
› Apprécier le potentiel créatif de son hémisphère cérébral droit
› Découvrir et décupler ses capacités mnésiques et créatives par la combinaison des deux hémisphères

Atelier découverte de la carte mentale

› Identifier les composantes de la carte mentale
› Principe de base de la carte mentale : schéma global et précision du détail
› Mots clés, branches, liens, pictos... parmi les composantes de la carte : les multiples applications des cartes mentales : du brainstorming au management de projet complexe

Entraînement individuel : construire des cartes mentales

› Qu'est-ce qu'une carte mentale n'est pas ?

PRÉPARER ET ANIMER AVEC LA CARTE MENTALE

› Réfléchir autrement avec la carte : la phase de divergence
› Organiser l'information en gardant une vision globale : la phase de convergence
› Recherche créative utilisant la carte mentale : quand et comment l'utiliser?
› Animer la réunion avec sa carte mentale
› Résoudre tous les problèmes avec le Mind Mapping

Entraînement en sous-groupes et échanges de pratiques

› Utiliser le brainstorming avec le Mind Mapping

S'ENTRAINER À UTILISER LES MIND MAP TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

› Planifier sa journée sous forme de carte
› Avoir une vision claire de son activité à la semaine, au mois ou à l'année
› Gérer un petit projet
› Démultiplier sa créativité

Entraînement en sous-groupes et échanges de pratiques

S'ENTRAINER À COMMUNIQUER EFFICACEMENT GRÂCE AU MIND MAPPING

› Débloquer une situation à l'aide du Mind Mapping
› Faciliter l'exposition et la compréhension
› Rendre plus vivante sa prise de parole pour augmenter l'impact
› Utiliser le Mind Mapping pour favoriser l'implication de chacun

Entraînement en sous-groupes et échanges de pratiques

ANIMER UN MIND MAPPING EN GROUPE : EXEMPLE DE LA CARTE MANÈGE

› Le préalable et la dimension du jeu
› Se libérer des croyances limitantes
› Le rôle de facilitateur

OBJECTIFS

- Exploiter la méthodologie de construction et les réflexes d'utilisation des cartes mentales.
- Améliorer concentration et mémorisation face au volume de données.
- Clarifier ses idées pour mieux structurer sa réflexion.
- Utiliser les cartes mentales pour extraire, identifier, restituer l'information orale ou écrite.
- Développer sa créativité avec la pensée visuelle.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Une formation 100% pratique pour développer efficacement et rapidement sa créativité et son raisonnement
- Une animation en facilitation graphique et de nombreux entraînements à l'élaboration de cartes mentales dans les applications professionnelles

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Responsables, collaborateurs souhaitant gagner en efficacité personnelle dans leur contexte professionnel

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes
Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)
Mise à disposition d'un support pédagogique et d'un accès personnel à des e-ressources en ligne à l'issue de la formation Consultants sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation
Évaluation à chaud et à froid

TARIFS

1 530 € HT - Réf : PNL-CMEN

Validité : 30 juin 2025

PROCHAINES SESSIONS

Paris Montparnasse :
les 10 et 11 avril 2025
les 13 et 14 novembre 2025

Informations et inscriptions : Isabelle ROCHE - Appel gratuit: 0800 400 460 - Fax: 02 43 23 77 07 - formation@gereso.fr
Cette formation en intra : Tél. : 02 43 23 59 89 - intra@gereso.fr

BULLETIN D'INSCRIPTION

GERESO SAS - 38 rue de la Teillaie
CS 81826 - 72018 LE MANS Cedex 2
Tél. 02 43 23 09 09 - Fax 02 43 23 77 07
formation@gereso.fr - www.gereso.com

Participant(e)

☐ Mme ☐ M. Nom .....

Prénom .....

Fonction .....

E-mail .....
(obligatoire pour accéder à vos documents personnalisés, avant et après votre formation)

Tél. (ligne directe) .....

Tél. mobile (pour infos de dernière minute) .....

Mesures compensatoires pour les personnes en situation d'handicap :

.....

Formation choisie

Titre .....

Référence .....

Dates .....

Lieu .....

Options proposées pour certaines formations :
- Accès e-ressources pendant un an (remise de 40% sur le prix public)
- Veille juridique pendant un an (remise de 70% sur le prix public)
- Expertise décisionnelle d'une heure (remise de 30% sur le prix public)

Merci de préciser votre choix :

☐ Accès e-ressources* ☐ Veille juridique* ☐ Expertise décisionnelle

Indiquez le tarif total (Formation + option(s) choisie(s)) .....

Entreprise / Établissement

Raison sociale .....

Adresse .....

Code postal |_|_|_|_|_| Ville .....

Téléphone ..... Fax .....

N°d'identification (TVA intracommunautaire) .....

Code APE / NAF ..... N° Siret |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Responsable de l'inscription

☐ Mme ☐ M. Nom ..... Prénom .....

Service/Fonction .....

Tél. (ligne directe) ..... E-mail .....

Facturation/Règlement

☐ **FACTURE À ADRESSER À L'ENTREPRISE / L'ÉTABLISSEMENT :**

À l'attention de ☐ Mme ☐ M.

Nom .....

Prénom .....

Service/Fonction .....

E-mail .....

Libellé de la facture .....

.....

Si la facture est à adresser à l'entreprise mais à une autre adresse ou un autre service, merci de préciser .....

.....

.....

.....

Un numéro de bon de commande interne à votre entreprise doit-il apparaître sur la facture ?

☐ OUI ☐ NON

Si OUI, numéro : .....

GERESO se réserve le droit de facturer une pénalité forfaitaire si le client n'a pas transmis son bon de commande avant le début de la formation

Prise en charge (si parcours certifiant) :

☐ CPF ☐ Entreprise ☐ OPCO

☐ **FACTURE À ADRESSER À L'OPCO :**

Nom de l'OPCO .....

Numéro de prise en charge .....

Adresse de votre OPCO .....

.....

Code postal |_|_|_|_|_|

Ville .....

Si GERESO n'a pas reçu l'accord de prise en charge de l'OPCO le dernier jour de la formation, le client sera facturé de l'intégralité du prix de la formation.

Fait à : Le :

Signature et cachet de l'Entreprise / l'Établissement, précédés de la mention « bon pour accord » :

La signature de ce bulletin d'inscription vaut acceptation des conditions générales de vente précisées sur *www.gereso.com/mentions-legales-et-cgv*

Les informations recueillies sur ce formulaire sont nécessaires au traitement de votre inscription et sont enregistrées dans un fichier informatisé par GERESO dans la finalité de traitement de votre demande. Conformément à la loi "informatique et libertés", vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier ou supprimer en vous adressant à : dpo@gereso.fr
** Les options "accès aux e-ressources pédagogiques" et "veille juridique", proposées en option en complément de la formation, sont renouvelables annuellement par tacite reconduction, sauf résiliation notifiée un mois avant la date d'échéance.*