



Formation + accompagnement individuel post-formation Mind Mapping : canaliser sa créativité

code web UMM

DURÉE : 2 JOURS (formation) + **1h30** (accompagnement individuel post-formation)

► Formation présentielle + accompagnement distanciel - 16h (déjeuners de travail inclus) + 1h30 > **17h30**
► Formation et accompagnement à distance > **15h30**

PRIX : 1190 € HT (Formation) + **375 € HT** (accompagnement individuel) >> **1565 € HT**

PARTICIPANTS

TOUS COLLABORATEURS SOUHAITANT UTILISER TOUTES LES RESSOURCES DE SA CRÉATIVITÉ TOUT EN STRUCTURANT D'AVANTAGE SA PENSÉE.

Prérequis : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

OBJECTIFS

- Augmenter sa créativité et sa production d'idées de qualité.
- Structurer et clarifier sa réflexion en hiérarchisant ses idées.
- Communiquer (notamment en réunion) de façon plus claire, plus structurée, plus efficace.
- Construire une carte mentale à l'écrit ou à l'aide d'une application dédiée.

Programme de la formation

Libérer sa créativité

- Utiliser les cartes mentales pour faire converger la créativité de tous les collaborateurs concernés par un même problème.
- Les découvertes les plus récentes en neurosciences : le rôle des aires cérébrales et le fonctionnement des neurotransmetteurs.
- Exploiter l'ensemble de son cerveau visuel et verbal, logique et intuitif.
- Débrider sa créativité en s'affranchissant de ses autoroutes mentales sans pour autant perdre de vue les objectifs centraux.

Utiliser le mindmapping pour clarifier les problèmes complexes

- Que faire en présence d'un problème apparemment incompréhensible ? Le mindmapping et ses applications.
- Construire une carte mentale pour mettre de l'ordre dans les idées complexes : le choix du point de départ.
- Structurer sa pensée avec des arborescences et des court-circuits calqués... sur le fonctionnement du cerveau.
- Intégrer les techniques d'élaboration de la carte mentale individuellement ou en équipe.

Utiliser les cartes mentales pour augmenter son efficacité

- Prendre des notes plus efficacement et les retranscrire dans un écrit professionnel parfaitement structuré.
- Utiliser en réunion les cartes mentales... et murale : les accessoires et les bonnes pratiques.
- Mieux gérer ses vraies priorités et prendre de bonnes décisions en visualisant les problèmes dans leur globalité.
- Activer tous ses mécanismes d'apprentissage pour mémoriser durablement ses acquis.

Utiliser un logiciel ou une appli pour réaliser des cartes mentales

- Connaître les logiciels de mindmapping les plus utilisés : leurs avantages et leurs inconvénients.
- Utiliser l'appli gratuite "Free Mind" et ses différentes interfaces.
- Construire une carte mentale avec Free Mind : thèmes, branches, notes, liens, mise en forme.
- Réorganiser ou redimensionner sa carte en fonction de l'utilisation requise.

MOYENS PÉDAGOGIQUES / ÉVALUATION DES ACQUIS

Tour de table pour recueillir les attentes des participants
Moyens pédagogiques :
Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation

Évaluation des acquis formation : réalisée en fin de formation par un questionnaire écrit.
Sanction du parcours : Attestation de fin de formation



Programme de l'entretien d'accompagnement individuel post-formation

- Un questionnaire Performances-Talents est envoyé en amont au participant afin de clarifier ses besoins et d'identifier ses axes d'amélioration.
- Le participant présente le résultat des actions menées à l'issue de la formation et précise ses attentes spécifiques.
- Le formateur-conseil oriente le participant et l'accompagne dans l'utilisation personnalisée des outils. Élaboration d'un plan d'action sur mesure pour atteindre ses objectifs.



CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans
votre ville (ou à Distance)
www.performances.fr
code web : UMM

CLIQUEZ ICI



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise** ou prendre la forme d'un **parcours individuel sur mesure à distance**.