



Mind Mapping : canaliser sa créativité

DURÉE : 2 jours Code web UMM

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

PRIX : 1190 € HT (1428 € TTC)

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.



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**.

Programme

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 auto-routes 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

1 option possible pour personnaliser votre formation

OPTION Ajouter un bilan individuel **PRIX** (avec option) : 1390 € HT (1668 € TTC)

Réservez votre rendez-vous de 1h en contactant au **01 64 23 67 37**

INSTITUT FRANÇOIS BOCQUET - Conseils et inscription simplifiée **01 64 23 68 51** ou sur www.performances.fr