INSTITUT **FRANÇOIS BOCQUET**

Mind Mapping : canaliser sa créativité

DURÉE : 2 jours code web UMM

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

PRIX : 990 € HT (1188 € TTC)

PARTICIPANTS

TOUS COLLABORATEURS SOUHAITANT UTILISER TOUTES LES RESSOURCES DE SA CRÉATIVITÉ TOUT EN STRUCTURANT DAVANTAGE 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**
Contactez-nous au 01 64 23 67 37

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 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

EN OPTION > 2 solutions possibles pour enrichir votre formation EN SAVOIR PLUS

1 Un accompagnement individuel de 1h30 (post-formation)

DURÉE / PRIX (formation + option 1) :
2 JOURS + 1h30 | 1365 € HT (1638 € TTC)

2 360 training / Coach GPT

2 accompagnements individuels de 1h avant la formation + 2 séances de 1h après

DURÉE / PRIX (formation + option 2) :
2 JOURS + 4h00 | 1980 € HT (2376 € TTC)