

# Formation « Mind Mapping »

## Programme détaillé

Format : 1 jours (7 heures) - En présentiel ou distanciel

**Objectif général :** Découvrir et apprendre à utiliser les cartes mentales pour piloter de l'information efficace et rapide en alliant clarification, structuration, synthèse et mémorisation.

### Objectifs pédagogiques

1. S'approprier la méthode de cartographie manuelle
2. Choisir et construire des cartes mentales efficaces et pertinentes
3. Exploiter la valeur ajoutée des cartes mentales au travers d'applications professionnelles.

**Public concerné :** Tout professionnel souhaitant exploiter la puissance de l'outil Mind Mapping.

**Prérequis :** Aucun

Venir idéalement avec son ordinateur et avoir téléchargé un logiciel de Mind Mapping

### En amont de la formation, il sera proposé au bénéficiaire de :

- Réfléchir à un sujet sur lequel utiliser le Mind Mapping
- Répondre au questionnaire préalable pour préciser ses objectifs
- S'auto-positionner sur la thématique

### Programme détaillé :

#### 1<sup>ère</sup> demi-journée

##### 1- Découvrir les concepts clés liés à l'utilisation du Mind Mapping

- Identifier les différentes applications professionnelles du Mind Mapping
- Appréhender les spécificités de la démarche/outil et ses avantages
- S'approprier les techniques d'élaboration d'une carte mentale

Applications : tester la méthode sur une pré-carte, réussir une carte à base de visuels/pictogrammes

##### 2- Choisir et construire des cartes mentales efficaces et pertinentes

- Découvrir les différents types de cartes selon ses objectifs : carte brouillard, carte synthèse, popcorn...
- S'exercer : Prendre la parole/animer des réunions sans perdre le fil conducteur/élaborer la carte d'un projet
- Gérer ses priorités et visualiser clairement ses actions
- Créer sa propre carte quotidienne (carte matrice Eisenhower / GTD ou mixte)
- Mémoriser facilement

Applications : élaboration manuelle de cartes mentales « elevator pitch », prise de notes, projet, exercice de mémorisation

#### 2<sup>ème</sup> demi-journée

##### 3- Exploiter la valeur ajoutée des cartes mentales au travers d'applications professionnelles

- Sélectionner l'application professionnelle au regard de ses objectifs
- Se préparer mentalement à un objectif  
Préparer de manière pertinente un rendez-vous professionnel  
En solo, créer sa « carte ressources » de préparation d'entretien
- Analyser et clarifier un problème « PICS ou SWOT »

Applications : réalisation du projet en Mind Mapping

### **Méthodes et outils pédagogiques :**

Animation participative pour créer l'interactivité et la dynamique de groupe  
Utilisation d'un support pédagogique de présentation (type Power Point & Mind Mapping)  
Autodiagnostic du niveau de départ (Quiz)  
Mises en situation tout au long de la formation (80 %)  
Élaboration d'un plan d'actions personnalisé  
Envoi du support de cours par courriel

### **Points forts :**

Élaboration d'un **plan d'actions personnalisé**  
Appréciation lors de la session précédente : 5/5  
**Suivi à un mois du plan d'actions personnalisé par courriel**

### **Évaluation et appréciation des participants :**

Pendant la formation :

- Vérification des acquis à l'aide d'un QCM et check-list de savoir-faire
- Questionnaire de satisfaction à compléter en fin de formation

Après la formation :

- Questionnaire pour appréciation du transfert des acquis en situation professionnelle (évaluation à froid)

### **A l'issue de la formation stagiaire est capable de :**

1. Comprendre les règles d'utilisation de la démarche Mind Mapping
2. Mettre en œuvre l'outil Mind Mapping sur différents champs professionnels
3. Réaliser ses cartes mentales sous forme manuelle
4. Réaliser une carte mentale complexe sur un logiciel

### **Modalités pratiques :**

**Formation inter-entreprises :** [Nous contacter pour les dates ou consulter le calendrier sur www.active-talents.com](http://www.active-talents.com)

Lieu de formation : 6 rue du Congrès NICE

Stage en présentiel ou en distanciel si souhaité

Durée : 1 jour (soit 7 heures)

Horaires de formation : 9h à 12h30 – 13h30 à 17h. Les pauses de 15 minutes matin et après-midi sont incluses.

Nombre de personnes : de 3 à 10 (La formation est maintenue si 3 participants minimums.)

Coût par personne pour les 7 heures : 425,00 € HT (+ TVA 20 % 85,00 €) soit 510,00 € TTC (pauses et déjeuner inclus)

#### **Formation intra-entreprise**

Lieu de formation : locaux de l'entreprise

Stage en présentiel

Durée : 1 jour (soit 7 heures)

Horaires de formation : 9h à 12h30 – 13h30 à 17h. Les pauses de 15 minutes matin et après-midi sont incluses.

Nombre de personnes : de 1 à 10

Coût par groupe maximum de 10 personnes pour les 7 heures : 1200,00 € HT (+ TVA 20 % soit 240,00 €) 1440,00 € TTC

**Un certificat de réalisation sera délivré.**

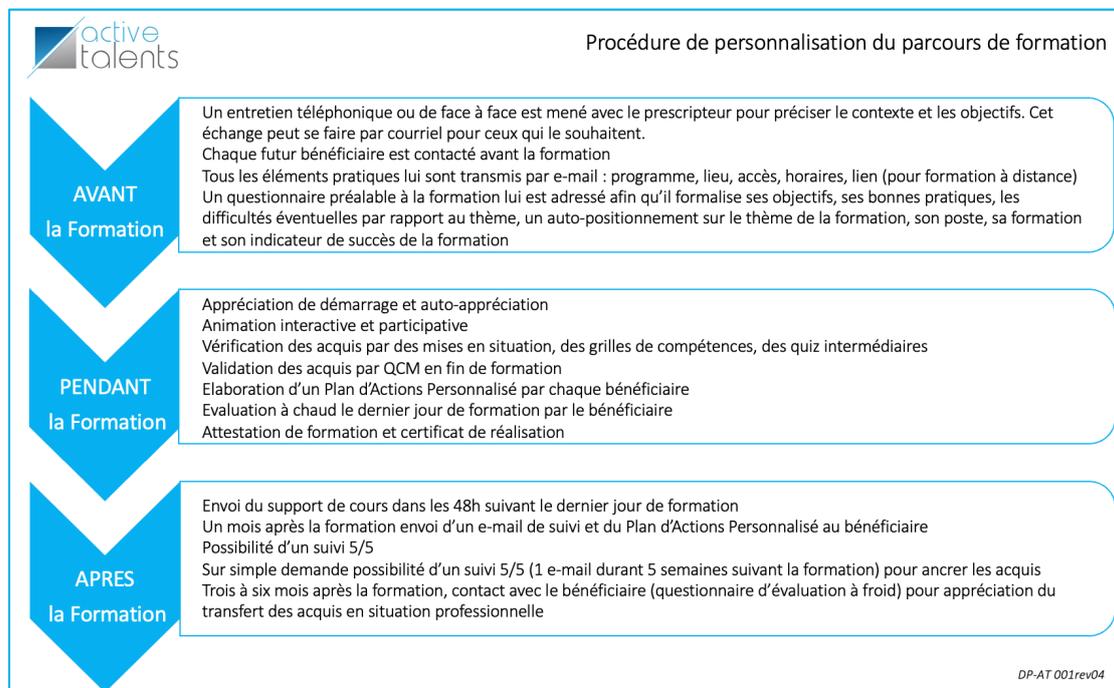
**Qualité de la formatrice :** Patricia Dupuy - Formatrice et référente pédagogique.

Expérience de plus de 25 ans dans la formation professionnelle - Spécialisée en management et efficacité professionnelle - Coach professionnel, certifiée « coaching orienté solution® », titre certifié RNCP Niveau 2 - Animatrice Codéveloppement professionnel et facilitation en intelligence collective. Certifiée « Digital Learning Trainer » Niveau 2. Certifiée EQ-i 2.0 intelligence émotionnelle et EQ-i 2.0 360 - Formatrice diplômée du Master 1 de Psychologie Sociale et titulaire du Master 2 Administration des Entreprises de l'IAE.

Organisme référencé Qualiopi FR058378-1 pour les actions de formation.

**Délai d'accès à la formation** : 3 jours ouvrables à partir de la demande ou 4 semaines, si prise en charge par un OPCO.

**Personnalisation du parcours de formation :**



Les documents règlementaires sont disponibles en ligne sur le site [www.active-talents.com](http://www.active-talents.com). Les conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap sont adaptées individuellement pour nos formations. Merci de nous contacter à l'adresse [contact@active-talents.com](mailto:contact@active-talents.com)

Fait à Nice, le 1<sup>er</sup> janvier 2025

Contact : Patricia Dupuy  
Référente pédagogique  
Tél. : +33 (0)6 22 536 936  
Courriel : [pdupuy@active-talents.com](mailto:pdupuy@active-talents.com)