

# Structurer sa pensée avec le Mind Mapping (carte mentale)

5-EP-MIND

1 jour (7h)

Formation concourant au développement des compétences.

Action de formation réalisée selon les articles L6313-1 et L6313-2 du code du travail.

## Objectifs

Comprendre les principes d'une carte mentale et de la présentation globale. Clarifier et structurer ses idées. Appréhender les effets positifs sur son organisation et son impact sur votre efficacité. Résoudre des problèmes par la créativité. Développer la cohésion et la co-construction des équipes. Améliorer sa mémoire. Construire une carte mentale avec un logiciel de type XMind.

## Participants

Tout public.

## Prérequis

Ne nécessite pas de prérequis spécifiques.

## Moyens pédagogiques

Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur, Travail d'échange avec les participants sous forme de réunion-discussion, Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle, Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.

Remise d'un support de cours avec vidéos

Assistance mail et téléphonique d'une durée illimitée sur ce contenu de formation par téléphone au 03 20 41 55 33 ou par mail :

sosformateur@alternative-formation.fr

## Moyens techniques

En présentiel : Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation, équipée d'ordinateurs, d'un vidéo projecteur d'un tableau blanc et de paperboard.

En distanciel : Accueil des apprenants en classe virtuelle

## Modalité organisation

Horaires – de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Le délai d'accès maximum est de un mois, en nous contactant au 03 20 41 55 33 ou par mail : [contact@alternative-formation.fr](mailto:contact@alternative-formation.fr)

## Modalité évaluation

Feuille de présence signée en demi-journée, Evaluation des acquis tout au long de la formation, Questionnaire de satisfaction, Certificat de réalisation de formation, Positionnement préalable oral ou écrit, Evaluation formative tout au long de la formation, Evaluation sommative faite par le formateur ou à l'aide des certifications disponibles

## Modalité distante

Altervisio ou à l'aide d'un logiciel comme Teams, Zoom etc. un micro et éventuellement une caméra pour l'apprenant, suivez une formation en temps réel uniquement synchrone et entièrement à distance. Lors de la classe en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.

Les formations en distanciel sont organisées en Inter-Entreprise comme en Intra-Entreprise.

L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours, labs, vidéos) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation, certificat) est assuré.

## Profil formateur

Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention

Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité.

## Accessibilité

Notre organisme peut vous offrir des possibilités d'adaptation et/ou de compensations spécifiques si elles sont nécessaires à l'amélioration de vos

# Structurer sa pensée avec le Mind Mapping (carte mentale)

5-EP-MIND

1 jour (7h)

apprentissages. Si vous rencontrez une quelconque difficulté, nous vous remercions de contacter directement Séverine DESWARTE au 03 20 41 55 33 ou par mail à [sdeswarte@alternative-formation.fr](mailto:sdeswarte@alternative-formation.fr)



5, avenue de la Créativité - 59650 Villeneuve d'Ascq  
03 20 41 55 33 - [contact@alternative-formation.fr](mailto:contact@alternative-formation.fr)  
[www.alternative-formation.fr](http://www.alternative-formation.fr)

N° Siret : 404 109 308 000 27 - N° de déclaration d'activité : 31 59 0 3765 59

# Structurer sa pensée avec le Mind Mapping (carte mentale)

5-EP-MIND

1 jour (7h)

## Programme de cours

### Les fondamentaux de la carte mentale

L'approche globale : exploiter l'ensemble du cerveau et des canaux d'apprentissage

Les différentes intelligences : la carte mentale pour mémoriser, comprendre et s'organiser avec efficacité et sans efforts

Libérer ses processus mentaux : la pédagogie horizontale pour tout changer

### Construire des cartes mentales efficaces et stimulantes

Elaborer une carte suivant une méthodologie simple et puissante

Respecter les principes généraux de la carte mentale tout en les personnalisant

Apprendre à lire une carte mentale et retenir facilement beaucoup d'informations

### Réaliser des cartes mentales avec un logiciel

Panorama des différents logiciels existants

Construire une carte mentale informatique et la mettre en forme

Réorganiser et modifier une carte existante

Découvrir et s'entraîner sur le logiciel XMind

### Utiliser la carte mentale pour augmenter votre productivité : travaux pratiques

Gagner du temps : savoir par où commencer

Développer l'intelligence collective et la cohésion : travailler à plusieurs sur une carte

Prendre des notes et faire une synthèse de restitution

Présenter un plan d'actions innovant

Rendre vivante une prise de parole, animer des réunions