

MIND-MAPPING

Le mind-mapping vous aide à renforcer votre efficacité et votre créativité professionnelle. C'est un outil puissant et ludique pour communiquer, s'organiser, prendre une décision, résoudre des problèmes, développer sa stratégie d'entreprise...

■ Objectifs de la formation :

Acquérir une méthode simple et efficace pour cartographier manuellement et structurer des informations,
Apprendre à structurer ses idées,
S'organiser différemment,
Accroître sa performance en démultipliant sa créativité.

■ Prérequis :

Aucun

■ Durée, horaires et lieux :

1 journée soit 7h soit de 9h00-12h30 / 13h30-17h00

Montpellier (34)/Nîmes (30)/Perpignan (66)

■ Moyens pédagogiques et méthodes utilisées :

Suivi et évaluation : Méthode active et participative

Énoncés théoriques - Exercices d'application - Le stagiaire est évalué en début et en fin de formation.

Échanges, analyse de pratiques, mises en situation et mises en pratique, cas réels d'entreprises et d'entrepreneurs, co-construction.

■ Public :

Professionnels Libéraux et leurs salariés

Matin (9h-13h)

I. Pourquoi le mind-mapping ?

1/ Une raison physiologique et scientifique : Les différents cerveaux :

- Cerveau droit / cerveau gauche,
- Cerveau reptilien, limbique, cortex.

2/ Utilités et bénéfices

II. Comment utiliser le mind-mapping ?

1/ La structure du mind-mapping, l'arborescence, les différents types de mind-mapping (manuel ou informatique)

2/ Les différents composants du mind-mapping : Mots clés, pictogrammes, images, couleurs

3/ Les outils informatiques :

- Les différents logiciels,
- Démonstration d'une carte mentale réalisée en informatique.

III. Les applications du mind-mapping pour l'entrepreneur libéral

1/ Développer ses idées et sa créativité :

- Brainstorming,
- Brainstorming inversé : trouver des idées pour résoudre un problème.

Après-midi (14h-17h)

2/ Faire des présentations :

- Carte de présentation visuelle : faire passer l'information autrement, animer une réunion,
- Prendre des notes à partir d'un discours oral.

3/ Optimiser son organisation :

- La carte araignée/spidermap : Organiser sa semaine.
 - Structurer par contexte,
 - Tâche : To do list,
 - Suivre son activité.

4/ Des outils pour analyser et faire des choix :

- L'arbre des causes : Un outil d'analyse.
- L'arbre de la décision : Un outil d'aide à la décision.

Élaboration d'un plan d'action personnel à l'issue de la formation.

■ **Modalités d'évaluation :**

Évaluation par des mises en pratique des différents outils de mindmapping.

■ **Intervenant :**

Isabelle Baudat-Mamane, Formatrice et Coach - Licence en Sciences de l'Éducation- Master en Coaching

**RENSEIGNEMENTS &
INSCRIPTIONS**

ORIFF-PL LR

Maison des Professions Libérales

285 rue Alfred Nobel

34000 MONTPELLIER

Téléphone : 04 67 69 75 14

Mail : formation@oriffplr.com

