

## A la découverte des cartes mentales !

### Objectifs

Identifier les principes directeurs des cartes mentales

Utiliser dans son quotidien au travail les cartes mentales pour gagner en efficacité

### Public concerné

Toute personne souhaitant découvrir les cartes mentales

**Prérequis** : Savoir lire et écrire

**Personnes en situation de handicap** : formation accessible si le prérequis est validé. Référente handicap : Nathalie Chermeux 06 84 08 95 49, nathalie.chermeux@orange.fr

### Contenu

#### Etape 1 : Pourquoi ça marche ?

- Qu'est-ce qu'une carte mentale ?
- Qu'est-ce que le cerveau aime ?
- Qu'est-ce qui le met en difficulté ?
- Quels sont donc les grands principes à respecter pour améliorer l'efficacité de son cerveau ?

#### Etape 2 : Quelles sont les applications ?

Pour chacune des applications ci-dessous, nous utiliserons le même plan : en quoi les cartes mentales sont aidantes ? quelles étapes faut-il respecter ? Application.

- La magie de la **mémorisation** avec les cartes mentales,
- La **prise de décision**, les cartes mentales à notre secours,
- L'efficacité des cartes mentales pour l'**organisation de ses idées** (préparation de réunion, réalisation d'un compte rendu, animer une réunion)
- **Organiser les idées des autres** grâce aux cartes mentales (prise de notes, résumer un document)
- **Travailler en collectif** à l'aide des cartes mentales

### Déroulement

7h

Groupe de 3 à 6 participants

### Coût

800 euros net de TVA par groupe + frais de déplacement

Les inscriptions individuelles ne sont pas disponibles pour cette formation

### *Méthode pédagogique*

Alternance d'exposés, d'exercices et de mises en pratique. Ces dernières occupent la majorité du temps.

### *Évaluation*

Une évaluation initiale et finale est réalisée sous forme de QCM.

Les applications permettent les évaluations formatives grâce à une grille d'autoévaluation des cartes créées.

### *Matériel pédagogique*

Le formateur apporte le matériel nécessaire

### *Validation*

A l'issue de la formation, le stagiaire reçoit une attestation de formation

### *Indicateurs de résultats*

En 2024

Nombre de personnes formées : 0 personne

Satisfaction des participants : pas de résultat

### *Formatrice*

Nathalie CHERMEUX

Formatrice depuis 30 ans

*Pour votre information complète suivez les liens ci-dessous*

Votre livret d'accueil	Notre règlement intérieur
	