

Organiser et stimuler efficacement ses idées avec le mind mapping.

Envie de gagner en efficacité et en agilité au quotidien ?

Découvrez le mind mapping, un outil d'efficacité professionnelle et personnelle qui permet de visualiser l'information afin d'organiser, de clarifier et de stimuler ses idées.

Objectifs de la formation

- Découvrir les fondamentaux du mind mapping
- Savoir faire une carte à la main
- Organiser, clarifier et structurer ses idées
- Gérer efficacement l'information
- Optimiser sa mémoire, sa créativité et son temps
- Mettre en application la carte au quotidien
- Découvrir le logiciel Xmind

Pour qui ?

Toute personne souhaitant gagner en efficacité au quotidien dans sa vie professionnelle et personnelle. Aucun pré-requis nécessaire pour participer à cette formation.

Pédagogie

Alternances d'apports théoriques et de mises en pratique à la main ou à l'aide d'un logiciel tout au long de la formation.

Les + de la formation

- Une pédagogie active qui passe par l'expérimentation et la pratique.
- Des mises en situation multiples qui permettent une utilisation immédiate des connaissances dès la fin de la formation.
- Une formatrice certifiée à l'enseignement du mind mapping.
- Un suivi post formation à distance.

Formatrice



Caroline Barnasson, consultante en communication et formatrice certifiée en mind mapping

Pendant 13 ans, j'ai développé et orchestré des stratégies de communication en agence et chez l'annonceur au sein de département communication.

Depuis 2011, j'accompagne les entrepreneurs agiles qui souhaitent révéler ce qui les rend uniques pour donner plus de sens et de justesse à leur communication.

Mind mapeuse depuis plus de 5 ans, je suis aujourd'hui certifiée afin de pouvoir former à la pratique du mind mapping.

Organiser et stimuler efficacement ses idées avec le mind mapping.

Programme

Les fondamentaux du mind mapping

- Origines
- Le mind mapping, qu'est ce que c'est ?
- Les mécanismes de traitement de l'information
- Le questionnement au cœur de la démarche
- Le cerveau et les préférences cérébrales
- Mind mapping et créativité
- Mind mapping et mémorisation

Comment faire une carte ?

- Les 7 clés de la carte
- La carte manuelle
- La carte informatisée : découverte du logiciel xmind

Les multiples applications de la carte

- La carte pour s'organiser au quotidien
- La carte en réunion ou rendez-vous (préparation, prise de note, synthèse)
- La gestion de projet avec une carte
- La prise de parole en public
- La carte pour générer des idées en mode brainstorming
- Organisation personnelle

A l'issue de cette formation, les stagiaires auront compris les fondamentaux du mind mapping et seront en mesure de réaliser des cartes pour organiser, structurer et stimuler leurs idées.

Informations pratiques

Durée : 1 journée (soit 7 heures)

Groupe : 6 à 8 pers. maxi

Prochaines dates :

Annecy : 26 janvier 2017

Chambéry : 16 mars 2017

Tarifs : Entreprises : 575 €HT soit 690 € TTC
Indépendants : 450 €HT soit 540 € TTC

Contact

Caroline Barnasson

06.70.93.64.29

caroline@carolinebarnasson.com