

FORMATION MIND MAPPING

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- D'organiser et restituer ses idées sous forme de carte mentale
- D'utiliser la carte mentale dans son organisation quotidienne

CONTENU DE LA FORMATION

Connaître les fondamentaux de la carte et sa méthodologie de construction. Savoir créer une carte heuristique à la main

- Les principes de bases (feuille, branches, couleur, pictogrammes)
- Apprécier ses facultés cognitives pour une meilleure mémorisation, concentration et une plus grande agilité mentale
- Les bénéfices d'une réflexion en arborescence.
- Démultiplier la capacité de notre mémoire sans effort

Découvrir la carte dans les différents domaines. Faire des cartes d'activités

- Prendre des notes efficaces et rapides avec la carte.
- Prendre la parole en public de manière sereine avec la carte
- Cartographier un document écrit pour mieux analyser et comprendre
- Travailler en mode résolution de problème avec la carte

Préparer l'après formation - Donner une suite concrète à la formation

- Réfléchir à la première carte à élaborer pour lancer les bons réflexes.
- Connaître la technique d'apprentissage pour le long terme.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Modalités de formations

Présentiel

Méthodes pédagogiques

- Mise en situation
- Cas pratique
- Echange de pratique

Outils et/ou Ressources pédagogiques

Support de cours numérique

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Mise en situation
- Questionnaire sur les connaissances et les pratiques
- Rédaction plan d'action



PUBLIC/ PRÉ-REQUIS

Tout public

Pas de pré-requis



DURÉE DU PARCOURS

7h de formation



DATES & DÉLAIS D'ACCÈS

Inter-entreprises :

- 3 mai 2021

Intra-entreprise : à définir - nous contacter



TARIF

- 400€ HT/jour - Inter-entreprises
- 1200€ HT/jour - Intra-entreprises



VALIDATION

Attestation de fin de formation avec validation des compétences



LIEU ET CONTACT

Groupe AFC

13 allée des anciennes serres

86280 Saint-Benoît

info@afc-formation.fr

Assistante formation continue : 05 49 03 03 23

Informations Pratiques :

> Nos locaux sont accessibles au public en situation de handicap.

> Notre référent Handicap reste à disposition pour adapter la formation et ses méthodes d'animation



DATE DE MISE À JOUR : 02/2021 V4