

## FORMATION : LE MIND MAPPING

### Déverrouillez le potentiel de votre intelligence grâce au Mind Mapping

Le Mind Mapping est un outil qui permet de mettre, sur papier, notre processus de pensée. Il est une alternative créative, innovante et efficace à la prise de notes linéaire. Parce qu'il respecte notre mode de fonctionnement naturel, l'utilisation du Mind Mapping permet de déverrouiller le potentiel de l'intelligence et de la mémoire.

Le but de cette méthode d'auto-amélioration, est de développer en vous des ressources pour mieux apprendre, mieux retenir les informations et lire plus efficacement. En fait, un moyen simple d'atteindre une efficacité redoutable le tout plus sereinement.

Adaptable et utilisable par tous, son application est possible dans tous les domaines de notre vie, personnel et professionnel.

Apprendre à apprendre, mémorisation, prise de note, organisation, concentration, plaisir dans le travail, et bien plus encore, cette formation vous apportera des outils concrets et utilisables maintenant pour répondre à vos problématiques et vous montrera comment l'induire comme une attitude de travail.

### Objectifs pédagogiques

A la fin de la formation, les participants seront capables de :

- Maîtriser la construction et l'utilisation des outils
- Assimiler le Mind Mapping comme une attitude
- Appréhender l'utilisation du Mind Mapping comme outil de réflexion, de travail, d'adaptation, d'apprentissage, de mémorisation et de compréhension
- Développer la créativité, l'innovation et la pensée stratégique
- Gagner en efficacité dans la prise de note et la restitution d'informations
- Améliorer sa concentration et son organisation

### Durée de la formation

- 1 jour et demi soit 10h de formation

### Public visé

- Toute personne souhaitant développer ses capacités et passer au niveau supérieur

### Prérequis

- Français : pouvoir lire, entendre, parler, observer
- Attitude nécessaire : Faire preuve d'un esprit de curiosité et d'ouverture au changement



## Admission

Réservation de votre place de formation sur le site internet de INCEM et validation du dossier d'inscription sous réserve d'acceptation des formateurs.  
Possibilité de réaliser un entretien téléphonique et/ou physique avec Pierre LEJUS pour que le client puisse présenter ses problématiques rencontrées et déterminer des objectifs personnels de la formation. [contact@incem.fr](mailto:contact@incem.fr)

L'inscription s'effectue via le lien d'inscription (bouton « s'inscrire à la formation ») présent sur la page de formation. La clôture des inscriptions s'effectue 3 jours avant le début de la formation. Un minimum de 5 stagiaires est requis pour effectuer la formation.

## Moyens pédagogiques et techniques

### Votre formateur

#### Pierre LEJUS

Directeur général de INCEM

Coach PNListe  
Formateur Buzan en Mind Mapping  
Maître praticien PNL

Pierre LEJUS est Formateur Mind Mapping certifié Tony Buzan, Coach PNListe et Maître praticien PNL certifié Richard Bandler. Spécialiste en pensée stratégique, Il accompagne les particuliers dans leur évolution et les entreprises pour répondre à leurs challenges.

## Moyens pédagogiques et techniques

- Exposé avec support visuel
- Remise de documents pédagogiques et techniques
- Jeux de questions/réponses sur les points clés et sur des présentations des outils
- Exercices et applications (sur la construction pas à pas du Mind Mapping) ayant pour but l'auto-correction et l'imprégnation des participants d'un état d'esprit afin d'optimiser l'efficacité de l'outil
- Méthodes de communication PNL utilisées afin d'optimiser la transmission des connaissances



## Modalité pédagogique – Formation à distance

- Présentiel
- Visio-Conférence ZOOM ou équivalent

## Modalités de suivi et d'évaluation

### En début de formation

Évaluation diagnostique pour identifier les besoins et les attentes des participants et adapter ainsi la formation.

### En cours de formation

Évaluation formative tout au long de la formation à travers des mises en situations  
Les participants seront amenés à réaliser des exercices de mise en pratique ainsi que des moments d'échanges visant à favoriser l'autocritique et l'évolution collective. Le formateur supervise et conseil les stagiaires au cours des exercices.

### En fin de formation

Évaluation de la formation à travers un questionnaire de satisfaction  
Un suivi post formation est proposé via des groupes privés afin de répondre aux questions, enrichir la pratique et proposer des ressources complémentaires pendant une durée de 6 mois.

## Validation et sanction de la formation

Remise d'une attestation de formation précisant les objectifs pédagogiques, le nombre d'heures total de la formation, la validation des acquis et la date.

### Possibilité de passer la certification BUZAN praticien Mind Mapping (+ 80€).

Faisant l'objet d'un examen, la certification est délivrée par le formateur uniquement si les travaux réalisés par le participant rempli les critères attendus par l'examineur.

### Possibilité de supervision (30€/mois).

- Organisation d'un webinar par mois en visio pour échanger sur les pratiques et difficultés rencontrées.
- Accès à un groupe privé avec tous les participants suivant la supervision
- 1 coaching Mind Mapping personnalisé de 30 minutes offert
- Proposition d'exercices



## Accessibilité aux situations de handicap

Nos formations en présentiel font l'objet d'études préalables à la formation pour adapter le lieu, les modalités pédagogiques et l'animation de la formation en fonction de la situation de handicap annoncée. De plus en fonction des demandes, nous mettrons tout en œuvre pour nous tourner vers les partenaires spécialisés.

### Programme détaillé de la formation

#### Introduction et préparation à la formation

- Présentation de l'organisation de la formation
- Prise de connaissance des attentes et objectifs de chacun

#### Le Mind Mapping et ses enjeux

- Définir ce qu'est-ce que le Mind Mapping
- Aborder ses origines et évolutions au cours du temps
- Le Mind Mapping, une réponse aux grands enjeux des entreprises et de l'éducation

#### Un outil intuitif qui respecte notre mode de fonctionnement naturel

- Un outil intuitif qui respecte notre mode de fonctionnement naturel
- Comprendre comment fonctionne notre cerveau
- Connaître les stratégies efficaces de notre pensée
- Comprendre comment gérer une masse importante d'informations
- Mettre en lumière les stratégies de mémorisation et d'un traitement efficace d'une information
- Analyser l'importance et le fonctionnement du processus de génération d'idées
- Développer un état d'esprit de synthèse et de réflexion efficace

#### Les règles de construction d'un Mind Mapping

- Apprendre la structure fondamentale d'un Mind Map
- Maîtriser les étapes de construction pas à pas
- Comprendre les stratégies d'efficacité et les éléments clés d'un mind map
- Comprendre et apprendre à faire une utilisation flexible de cet outil
- Mises en application

#### Applications, approfondissement et démonstration de logiciels de Mind Mapping autour de cas concrets

- Applications autour de cas concrets définis par le formateur et souhaités par les participants
- Exploration de différentes variantes et applications de Mind Mapping
- Démonstration et prise en main du logiciel de réalisation de Mind Mapping
- Evaluation de fin de formation



## Les points forts de la formation

- Un formateur formé à la source du créateur - certifié Tony Buzan
- Un formateur **recommandé par Michel Wozniak, directeur pédagogique monde du Tony Buzan group, instance qui régit le Mind Mapping dans le monde.**
- **La possibilité d'obtenir la certification « praticien Mind Mapping Tony Buzan »**
- **Une large partie pratique** et une approche holistique permettant d'appréhender au mieux ces nouveaux outils et développer une attitude positive générative
- Une approche pédagogique complète appuyé par des outils de communication efficaces (Programmation Neuro Linguistique).
- Mise à disposition d'un support pédagogique
- Suivi et échanges avec le formateur post-formation d'une durée de 6 mois



## Organisation de la formation

Dates de la formation : à définir

Nombre de stagiaires : entre 3 et 15 personnes

Heures de la formation : 9h - 12h00 (avec une pause du matin de 15 minutes) puis 14h - 18h (avec une pause de 15 minutes) le samedi. 9h - 12h00 le dimanche.

## Conditions financières

**Prestations** : Frais pédagogiques, remise des supports aux participants, remise du bilan pédagogique, remise des attestations de formation.

### Tarif et financements :

Formation éligible aux financements : nous contacter

Vous n'êtes pas éligible aux financements ? il y a toujours une solution. Contactez-nous

Particuliers / indépendants / salariés	Entreprise (Intra et inter)
297 € TTC en visio-formation 347 € TTC en présentiel	297 € HT soit 356,40 € TTC en visio-formation 347 € HT soit 416,40 € TTC en présentiel

## Contact

Mail : [pierre.lejus@incem.fr](mailto:pierre.lejus@incem.fr)

Tél : +33 7 83 56 39 15

