

FORMATION : La carte mentale

Apprendre à apprendre, organiser ses idées autrement et gagner en efficacité grâce à la carte mentale

Vous avez du mal à retenir ce que vous apprenez et à organiser vos idées de façon claire. Vos notes s'accumulent, mais une fois relues, elles ne vous aident pas vraiment. Structurer un contenu et le transmettre efficacement à un auditoire devient un défi. Et si vous pouviez apprendre, mémoriser et communiquer plus efficacement, tout en stimulant votre créativité ? La carte mentale vous permet de transformer l'information en une vision claire et dynamique. Vous prenez des notes qui font sens, reprenez durablement ce qui compte et adaptez vos idées à n'importe quel public. Apprendre devient plus fluide, plus rapide et plus inspirant. Grâce à cette formation, vous allez redécouvrir comment votre cerveau fonctionne naturellement pour en utiliser son plein potentiel.

Objectifs pédagogiques

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

- Connaître les vraies règles de construction d'une carte mentale efficace et les secrets de leur efficacité
- Clarifier et organiser ses idées pour gagner en efficacité
- Prendre des notes efficaces et utiles : sélectionner l'essentiel, structurer efficacement, lire rapidement
- Apprendre à apprendre et mémoriser durablement et sans efforts
- Clarifier sa pensée, augmenter la créativité et résoudre des problèmes grâce à la méthode VRAC
- Transmettre avec impact et s'adapter aux différents profils
- Découvrir comment allier IA et carte mentale pour gagner en efficacité

Durée de la formation

- 1 jour et demi soit 10h de formation

Public visé

- Toute personne souhaitant être plus efficace en utilisant la carte mentale

Prérequis

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

Délais d'accès

À la suite de la demande d'inscription, le demandeur est recontacté dans les 48 heures. La formation débute selon le calendrier indiqué sur notre site internet et les dates choisies par le demandeur.

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

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 (+ 100€).

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 (50€/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 personnalisé de 45 minutes pour travailler sur des sujets que vous souhaitez développer avec une expertise du formateur

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

LA CARTE MENTALE POUR RÉPONDRE AUX ENJEUX ACTUELS

- Définir ce qu'est-ce que la carte mentale
- Ses origines et évolutions au cours du temps
- La carte mentale, outil clef pour répondre aux nouveaux enjeux du monde du travail et de l'éducation

UN OUTIL INTUITIF QUI RESPECTE LES MODES DE FONCTIONNEMENT DE NOTRE CERVEAU

- Les modes de fonctionnement naturels et efficaces de notre cerveau
- Les règles pour optimiser les facultés du cerveau
- Comprendre ses stratégies d'assimilation et d'apprentissage
- 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'UNE CARTE MENTALE

- Comprendre la structure d'une carte mentale
- Connaitre les ingrédients essentiels
- Maîtriser les étapes de construction pas à pas
- Le coeur de carte
- Les ramifications
- L'utilisation des images et pictogrammes
- L'utilisation des couleurs
- L'utilisation des mots-clefs
- La gestion de l'espace et l'organisation des idées
- Dessiner les formes de base
- Traduire ses idées en images
- Réaliser son répertoire graphique
- Savoir adapter ces règles en fonction de ses propres besoins

CLARIFIER ET STRUCTURER SES IDÉES EFFICACEMENT

- Les stratégies d'organisation des idées
- Mise en application

MÉMORISER FACILEMENT ET RAPIDEMENT AVEC LA CARTE MENTALE

- Les stratégies d'apprentissage et de mémorisation
- Mise en application

PRENDRE DES NOTES UTILES ET EFFICACES

- Les stratégies de prise de notes avec la carte mentale
- Définir son sujet et son objectif de prise de notes
- Écouter et filtrer l'information essentielle et utile
- Noter l'essentiel en format carte mentale pour faciliter la mémorisation et la compréhension
- Mise en application

AUGMENTER SA CRÉATIVITÉ ET SA PRODUCTIVITÉ GRÂCE À LA MÉTHODE VRAC

- Présentation de la méthode VRAC
- Mise en application

Les points forts de la formation

- Une formation pratico-pratique fondée sur des retours concrets de cas issus du terrain
- 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

Ce que vous achetez, les bénéfices concrets

- Vous prenez des notes claires et utiles, faciles à relire et à exploiter immédiatement
- Vous mémorisez plus vite et plus durablement, sans effort et avec plus de plaisir
- Vous synthétisez rapidement des documents, en allant à l'essentiel sans perdre d'informations importantes
- Vous présentez vos idées de façon percutante, en captivant votre public et en vous adaptant à chaque interlocuteur
- Vous réfléchissez mieux et trouvez plus facilement des solutions, en structurant clairement vos pensées et en boostant votre créativité
- Vous réduisez votre stress et votre fatigue mentale, en gagnant en clarté, en organisation et en efficacité

Organisation de la formation

Dates de la formation : En fonction des dates sélectionnées

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 € Net de TVA en visio-formation	450 € Net de TVA visio-formation
347€ Net de TVA en présentiel	490 € Net de TVA en présentiel

Contact

Mail : pierre.lejus@incem.fr

Tél : +33 7 83 56 39 15