

Mind Mapping et efficacité professionnelle (Niveau 1 &2)

Code : DP12

Durée : 3 jours

Classe : Présentiel / à distance

Public

- Managers et chefs de projet souhaitant améliorer leur organisation
- Professionnels souhaitant développer leur créativité et leur efficacité

Prérequis

- Aucun prérequis technique

Objectifs

- Améliorer la créativité et libérer le potentiel de réflexion
- Faciliter la mémorisation et la compréhension
- Structurer et organiser les idées efficacement
- Optimiser la communication et la présentation des informations
- Aider à la gestion de projet grâce à une vision globale et claire

Programme détaillé

1- Introduction au Mind Mapping

- Présentation des concepts et principes de base
- Postulats pédagogiques et apprentissage positif
- Expérimentation et concepts simples
- Expression des attentes des participants
- Réalisation d'une carte collective
- Développement de l'autonomie de la pensée
- Présentation des outils du Mind Mapping

2- Première pratique du Mind Mapping

- Principes de construction d'une carte mentale
- Techniques : écouter, capter et restituer l'information
- Application en situation d'entretien en binôme

3- Créativité et efficacité

- Identification des freins et leviers de créativité
- Utilisation de la créativité pour améliorer l'efficacité
- Exercice du trombone
- Création d'une carte en 3 étapes

4- Utilisation des mots-clés

- Importance des mots-clés dans une carte mentale
- Exercice d'évocation
- Structuration du cheminement de pensée
- Définition des objectifs d'une carte

5- Organisation et restitution de l'information

- Techniques de résumé et de synthèse
- Restitution visuelle des informations
- Création de pictogrammes
- Ateliers pratiques : organisation et restitution

6- Prise en main du logiciel FreeMind

- Présentation générale du logiciel FreeMind
- Organisation des branches
- Prise de notes avec Mind Mapping
- Export des cartes : PDF, Word et autres formats

Mind Mapping et efficacité professionnelle (Niveau 1 &2)

Code : DP12

Durée : 3 jours

Classe : Présentiel / à distance

7- Pratique avancée du Mind Mapping

- Création d'une carte individuelle avancée
- Retour d'expérience et mise en commun
- Identification des usages professionnels du Mind Mapping

8- Mind Mapping pour la présentation

- Réaliser une présentation avec une carte mentale
- Création d'une carte d'entreprise
- Partage et collaboration autour des cartes mentales

9- Gestion de projet avec Mind Mapping

- Planification des activités annuelles
- Création d'une carte cockpit de pilotage
- Découpage des actions et organisation
- Suivi de projet avec les cartes mentales

10- Organisation personnelle

- Gestion du quotidien avec Mind Mapping
- Création de To-Do list visuelles
- Introduction à la méthode GTD (Getting Things Done)
- Intégration du Mind Mapping avec l'agenda

11- Contrôle de l'accès utilisateur

- Différencier les privilèges du système des privilèges d'objet
- Accorder des privilèges sur les tables et sur un utilisateur
- Afficher les privilèges dans le dictionnaire de données
- Attribuer des rôles
- Distinguer les privilèges et les rôles

12- Ateliers pratiques

- Réalisation de cartes papier et numériques avec FreeMind
- Exercices pratiques tout au long de la formation
- Mise en situation réelle professionnelle