

Simplifiez-vous la vie avec le Mind Mapping



7 h



210,00 €

Objectifs

Connaître les principes de base de l'utilisation du mind mapping.

L'apprenant sera capable de :

- s'auto-observer et de comprendre les besoins du cerveau ;
- découvrir les diverses applications du mind mapping ;
- prendre en main le logiciel opensource Xmind8
- utiliser le mind mapping afin de :
 - clarifier ses objectifs ;
 - obtenir une vision d'ensemble d'un projet ou d'un problème complexe ;
 - structurer sa pensée ;
 - organiser et présenter rapidement ses idées ;
 - diminuer le temps de ses réunions ;
 - communiquer efficacement ;
 - démultiplier sa capacité de mémorisation ;
 - augmenter sa capacité à prendre des décisions et à cerner les priorités ;
 - optimiser son temps ;
 - animer un brainstorming ;
 - affirmer sa confiance en soi ;
 - libérer sa créativité ;
- avoir envie de réaliser des cartes.

La formation "Simplifiez-vous la vie" vous propose des outils concrets pour améliorer votre efficacité tout en réduisant le stress lié à vos activités quotidiennes, qu'elles soient professionnelles ou personnelles. L'accent est mis sur l'utilisation du mind mapping, un levier puissant pour organiser efficacement vos idées, structurer vos projets et clarifier vos prises de décision.

Vous apprendrez à mieux gérer votre temps, à structurer vos objectifs et à définir vos priorités, vous permettant ainsi de gagner en efficacité, aussi bien dans votre vie professionnelle que personnelle. Cette approche vous aide à alléger la charge cognitive, tout en favorisant un équilibre harmonieux entre vos différentes responsabilités.

La formation, interactive, pratique et ludique, vous permettra d'appliquer rapidement les concepts. L'objectif est de vous aider à gérer sereinement des situations complexes et à améliorer durablement votre quotidien.

Contenu de la formation

- Introduction aux concepts et présentation des participants en mind map®
- Règles de base et exploration des subtilités du mind mapping
- Pensée bordélique et esprit zappeur, fonctionnement du cerveau
- Création d'une première mind map® personnalisée
- Expérimentation sur un projet et intelligence collective
- Logiciel Xmind8
- Co-construction collaborative d'une mind map® informatisée

Méthodologique

- Pédagogie active, expérimentale, sensorielle, pratique et ludique, favorisant la découverte personnelle des concepts.
- Approche basée sur les avancées des neurosciences et des techniques psychothérapeutiques, soutenant la méthode "Sans Effort".
- Chaque exercice est suivi d'un débriefing pour ancrer les notions apprises.
- Apprentissage intuitif via les sensations corporelles.
- Transfert des notions de base dans le respect total du ressenti des participants.
- Processus facilitant le changement d'habitude pour une implémentation durable.

- Méthodes variées : présentation, travail en paire, individuel et en groupe.

Ressources pédagogiques

- Un syllabus ainsi que de nombreuses ressources sont mis en ligne et seront accessibles via un mot de passe.
- Les ressources sont adaptées et complétées au cours de la formation en fonction des demandes spécifiques.
- Présentation et analyse d'expériences
- Mises en situation

Informations pratiques

- > **Droit d'inscription**
210,00 €
- > **Horaires**
 - 📍 Liège
 - > Le 16 juin 2025
De 9h à 16h
- > **Certificat - Attestation**
Attestation de participation

Simplifiez-vous la vie avec le Mind Mapping - Le 16 juin 2025, Liège

Renseignements

04.229.84.20

€ 210,00 €



Dates de formation

Le 16 juin 2025

Horaire

De 9h à 16h



Liège, Sainte Beuve

Boulevard Sainte-Beuve, 1

4000 Liège

Belgique

inscription-sainte-beuve@centreifapme.be

[04/229.84.20](tel:042298420)