

Mind-Mapping : structurez vos idées de manière efficace



Objectifs

Les participants structureront de manière efficace et rapide leurs idées, pensées, prises de notes via la technique du Mind-Mapping.

Ce module propose aux participants de découvrir, par la pratique, ce qu'est le Mind-Mapping, les règles d'or qui le structurent, ses nombreuses applications ainsi que les avantages de ce type de prise de notes.

Le Mind-Mapping, c'est quoi ?

- Approche historique ;
- Présentation de Tony Buzan.

Ce qu'en disent les neurosciences

- Architecture naturelle du cerveau ;
- Pensée irradiante et pensée visuelle ;
- Théorie du double codage ;
- Notes classiques VS notes heuristiques.

Structuration et lois heuristiques

- Structures (grouper/connecter) ;
- Boîte à outils ;
- Sketchnoting ;
- Couleurs (combiner, hiérarchiser et être cohérent) ;
- Images (créer sa propre library de pictos) ;
- Textes (hiérarchiser et contraster) ;
- Trucs et astuces ;
- Pour les grands formats (en réunion et en brainstorming) ;
- Distinguer l'essentiel de l'accessoire.

Applications du Mind-Mapping

Pour soi

- Organiser ses pensées ;
- Revisiter sa prise de notes ;
- Préparer une prise de parole en public.

Collectif

Planifier un projet

- L'utiliser en réunion : avant, pendant, après ;
- Brainstormer en 7 étapes ;
- Prise de décision ;
- Comprendre le processus émotionnel ;
- Découvrir les 5 méthodes.

Exercices : se former au Mind-Mapping

- Découverte de la structuration et des lois heuristiques du Mind-Mapping par la pratique ;
- Contrepoints théoriques : « Ce qu'en disent les neurosciences » par le biais de nombreux exercices, à la difficulté croissante ;

Clôture et évaluation

Informations pratiques

> **Droit d'inscription**

> **Certificat - Attestation**
Attestation de participation

> **Aides sectorielles à la formation**

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle ? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<https://www.formation-continue.be/aides-la-formation/fonds-sectoriels-de-formation>)

Mind-Mapping : structurez vos idées de manière efficace - Mercure Liège City Centre, Le mardi 20 octobre 2020

Organisation

Adresse du lieu de formation :

Mercure Liège City Centre

Quai Saint-Léonard 36

4000 Liège

Un repas de midi est prévu pour les participants dans le restaurant de l'hôtel.

Renseignements

Tél : 04/229.84.20

€ 245,00 €



Dates de formation

Le mardi 20 octobre 2020

Horaire

de 9h à 17h



Site de Liège Sainte-Beuve

Boulevard Sainte-Beuve, 1
4000 Liège
Belgique

inscription-sainte-beuve@centreifapme.be

[04/229.84.20](tel:042298420)

Formateur

Sylvie Parmentier, facilitatrice et traductrice visuelle. <http://flowzone.be/> (<http://flowzone.be/>)