

Date de mise à jour : 09/01/2023

Fiche Programme

Structurer ses idées avec les cartes mentales

Résumé du programme

Le principe des ateliers ? Une formation très opérationnelle en un temps limité. Repartez avec les essentiels et des outils faciles à mettre en œuvre pour une mise en application rapide !

Découvrir le concept de carte mentale et les applications qui peuvent en être faites.

Profil des stagiaires

Tout public.

Si vous avez des besoins spécifiques nous sommes à votre écoute, contactez-nous au 09.54.80.92.13 afin de connaître les conditions d'accessibilité à cette formation.

Prérequis :

Aucun

Modalités pédagogiques :

Formation en présentiel ou en classe virtuelle.

Délais d'accès :

La durée estimée entre la demande et le début de la formation est variable entre 1 et 2 mois en fonction de la demande et des modalités de prises en charge.

Méthodes mobilisées :

Méthode de formation active avec apports de connaissances et mises en situation, exercices.

Nombre de participants : maximum 10

Durée : ½ journée (3,5 heures)

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les principes et les éléments constitutifs d'une carte mentale
- Appréhender les effets positifs de l'utilisation d'une carte mentale sur sa vie quotidienne
- Apprendre à construire une carte mentale manuelle

Contenu de la formation :

Un questionnaire en amont de la formation sera envoyé aux participants afin de cibler au mieux leur(s) besoin(s) sur la thématique abordée.

Qu'est-ce qu'une carte mentale ?

- Définition du concept de carte mentale
- Présentation de la technique et de son aspect ludique
- Les principes et règles de base (règles de construction et de lecture)

Utiliser les techniques de la carte mentale pour optimiser l'activité du cerveau

- Les limites des méthodes d'apprentissage et de mémorisation classiques
- La découverte de ses préférences cérébrales et leur impact sur l'utilisation du Mind mapping

2 utilités possibles de la carte mentale dans votre vie quotidienne

- Gérer son temps et ses priorités
- Prendre des notes efficaces en sortant du mode linéaire

Résultats attendus à l'issue de la formation :

Maitriser le concept de carte mentale et réussir à le mettre en pratique dans sa vie quotidienne.

Modalités d'évaluation :

Les connaissances sont évaluées en fin de stage par un questionnaire QCM, étude de cas etc.

Tarif :

INTER	INTRA
250 € NET TVA	Nous consulter pour un devis.

Contact Formation Continue APFSE :

Anne Passelaigue – Chargée de formation
annepasselaigue@apsfe.fr
07.88.18.77.15