

Mind Mapping

Lien : https://maroc-performance.com/formation/mind-mapping

DURÉE
3 jours (21h)

RÉFÉRENCE
DP08

CATÉGORIE
Développement de votre Potentiel

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Construire des cartes mentales efficaces et stimulantes
- Mobiliser sa mémoire sans effort
- Dynamiser ses réunions et ses prises de parole
- Anticiper et gérer votre temps personnel et collectif

POUR QUI ?

- Toute personne souhaitant améliorer ses capacités de mémorisation et d'organisation

Maroc Performance



Programme détaillé

1 / Comprendre les principes de base du Mind Mapping

- Le concept et les quelques règles de base
- Les enjeux de l'outil : simplicité, lisibilité, attractivité
- Le principe fondamental : un temps pour créer, un temps pour organiser

2 / Découvrir sa préférence cérébrale pour gagner en efficacité

- Comprendre le fonctionnement du cerveau et savoir en utiliser toutes les possibilités
- Expérimenter les aptitudes et stimuler les deux hémisphères du cerveau
- Identifier les difficultés d'apprentissage des méthodes traditionnelles
- Appréhender les processus d'organisation de l'information

3 / Mettre le Mind Mapping® au service de ses objectifs

- Gérer l'information efficacement en les organisant de façon appropriée avec le Mind Mapping®
- Pratiquer l'écoute sélective et savoir recueillir, sélectionner et organiser des informations orales ou écrites
- Se défaire du réflexe du mot à mot, au profit d'une logique de mot-clé
- Maîtriser la prise en note sélective sous la forme d'un schéma arborescent : cartographier l'information
- Développer son esprit de synthèse

4 / Utiliser la carte mentale pour clarifier et structurer ses idées en résolution de problèmes

- Pratiquer un questionnement de qualité

Maroc Performance

- Clarifier des situations floues et faire émerger de l’intelligibilité
- Collecter et s'approprier de l'information rapidement tout en conservant une attention optimale
- Conserver une vision globale tout en captant du détail

5 / Mieux gérer son temps et son organisation grâce au Mind Mapping

- Organiser un projet, une réunion, un événement
- Prendre des notes et rédiger rapidement ses comptes-rendus
- Mémoriser plus facilement les tâches à réaliser
- Distinguer visuellement l'urgent de l'important
- Faire des restitutions claires et impactantes
- Gérer les "to do list" sous forme heuristique
- Avoir une vision claire de son activité à la semaine, au mois ou à l'année
- Planifier sa journée sous forme de carte mentale

Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

Maroc Performance

Prochaines dates programmées

10 au 14 Déc. 2026	Distanciel
06 au 08 Jan. 2027	Présentiel - Casablanca
10 au 12 Mars 2027	Présentiel - Casablanca
05 au 07 Mai 2027	Présentiel - Casablanca
30 Juin au 02 Juil. 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@maroc-performance.com
Web : https//www.maroc-performance.com

Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance