

Date de mise à jour : 22/04/2022

## Fiche Programme

### Utiliser les cartes mentales pour gagner en efficacité

#### Résumé du programme

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 distanciel.

#### 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 : 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
210 € NET TVA	Nous consulter pour un devis.

### Contact Formation Continue APFSE :

Anne Passelaigue – Chargée de formation  
[annepasselaigue@apsfe.fr](mailto:annepasselaigue@apsfe.fr)  
09.54.80.92.13