AMÉLIORER VOS CAPACITÉS D'APPRENTISSAGE GRÂCE AUX CARTES MENTALES (MIND MAPPING)

Durée & Format

Durée : 14 heures

Format disponible : Présentiel ou Distanciel

Tarifs

Tarif public intra : Consulter notre site Internet

Tarif public inter : Consulter notre site Internet

Public visé

- Ouvrier – Employé – Employé qualifié – Cadre – Cadre supérieur

Prérequis

- Maîtrise de l'environnement Windows ou MacOS (pour la partie outils numériques).

Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, l'apprenant sera capable de :

- Comprendre les principes fondamentaux du Mind Mapping.
- Concevoir et utiliser efficacement une carte heuristique pour organiser leurs idées et faciliter la mémorisation.
- Appliquer le Mind Mapping à des situations d'apprentissage concrètes (prises de notes, préparation de projets, résumés, etc.).
- Choisir les outils adaptés (papier ou numériques) selon leurs besoins.

Programme et déroulement

Jour 1 – Matin

Maîtriser les principes de base du Mind Mapping

- Apprendre à apprendre : limites des méthodes classiques
  - Fonctionnement du cerveau : mémoire, association d'idées, visualisation.
- Origines et principes du Mind Mapping (Tony Buzan)
- Règles de base de construction d'une carte heuristique
  - Utilisation des couleurs, images, mots-clés, hiérarchisation.
- Exercice pratique : Première carte sur un sujet simple ("me présenter")

Jour 1 – Après midi

S'approprier la méthode & construire des cartes efficaces

- Analyse de cartes heuristiques existantes
- Technique d'élaboration pas à pas
  - Définir un sujet central
  - Structurer les branches principales et secondaires
- Astuces pour rendre ses cartes plus efficaces pour la mémorisation
- Exercices pratiques : Création d'une carte pour structurer un cours ou un projet personnel

- Debrief collectif : difficultés et réussites

Travaux pratiques en sous-groupes suivi d'une analyse collective

Jour 2 – Matin

Apprendre grâce au Mind Mapping

- Utiliser le Mind Mapping pour :
  - Prendre des notes en réunion ou en cours
  - Résumer un livre ou un chapitre
  - Préparer une présentation orale
- Études de cas : scénarios concrets

Exercice pratique : Prendre des notes en écoutant un extrait audio/vidéo puis créer une carte

- Introduction aux outils numériques (Mindomo, XMind, etc.)

Mise en situation pratique & présentation d'outils

Jour 2 – Après midi

Mettre en applications avancées et définir un plan d'action personnel

- Mind Mapping collaboratif : construire une carte à plusieurs
- Techniques avancées : cartes multi-niveaux, cartes vivantes
- Élaboration d'un projet personnel :
  - Chaque participant définit un objectif d'utilisation du Mind Mapping dans son quotidien professionnel ou personnel.
  - Réalisation d'une carte projet.

Certification

Consulter le programme sur notre site internet pour identifier si cette formation est certifiante.

Modalités pédagogiques

- Explications théoriques suivies de pratiques guidées puis de mises en autonomie.
- Exercices autonomes et réguliers pour assurer l'assimilation

Moyens et supports pédagogiques

Votre formation se déroule à distance avec :

- 1 ordinateur
- 1 connexion Internet
- 1 adresse e-mail valide
- 1 équipement audio (micro et enceintes ou casque)
- 1 Webcam (facultatif – dans l'idéal)
- 1 deuxième écran (facultatif – dans l'idéal)

Evaluation et suivi

Les objectifs pédagogiques sont évalués et suivis grâce à différentes **méthodes adaptées aux acquisitions de compétences visées**. Nos formateurs réalisent ces évaluations **tout au long de la formation**, que ce soit pendant les séances synchrones ou asynchrones. Voici une liste non exhaustive des méthodes d'évaluation pouvant être utilisées en formation :

- **Questionnaire** de vérification de connaissances (Quiz)
- Réalisation de **Travaux Pratiques** : production ou amélioration d'un fichier
- **Mises en situation** et grilles d'analyse
- **Serious Game** : jeu de rôles et analyse

- **Activités interactives** à travers l'utilisation d'une plate-forme connectée
- …

Toutes nos formations intègrent **une auto-évaluation** via notre Extranet Stagiaire au début et à la fin de chaque action de formation. Cet outil offre à chacun la possibilité de mesurer sa progression par rapport aux objectifs pédagogiques visés et leurs atteintes.

Profil formateur

Nos formateurs sont certifiés à l'issue d'un parcours organisé par nos soins. Ils bénéficient d'un suivi de maintien et d'évolution de leurs compétences aussi bien au niveau technique que pédagogique. Chacun de nos formateurs a bénéficié d'une formation spécifique à l'animation de classe virtuelle et à l'utilisation des solutions de formation à distance du Groupe ARKESYS.

Support stagiaire

À l'issue de la formation, les exercices et travaux pratiques réalisés, leurs corrigés ainsi qu'un support de cours dématérialisé sera fourni à chaque stagiaire via son extranet stagiaire.

Accessible à tous

Cette formation est accessible à toute personne en situation de handicap. Notre référent handicap prendra contact avec les stagiaires concernés pour adapter l'animation à leurs besoins et rendre l'apprentissage accessible à tous. Enfin, nos centres de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. En savoir plus