

CARTES MENTALES : STRUCTURER SES IDEES, PROJETS ET GAGNER DU TEMPS

FORMAT : 0,5 jour

PUBLIC : Associatif essonnien

PRE REQUIS : Aucun prérequis spécifique

PROGRAMME

1 – 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

2 – Elaborer une carte mentale et utiliser le Mind Mapping pour atteindre ses objectifs

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

3 – Clarifier et structurer ses idées

- Pratiquer un questionnement de qualité
- Collecter et s'approprier de l'information rapidement tout en conservant une attention optimale
- Conserver une vision globale tout en captant des détails
- Démultiplier sa mémoire

4 – Faire des restitutions claires et impactantes