



Meras-Network est certifié qualité par ICPF & PSI

## Programme « Mind Mapping® ou comment organiser ses idées et ses notes »

**2 jours – 14 heures**

« Clé en main » et Pack Intra – 8 participants maximum

### POUR QUI ?

Toute personne désireuse de savoir prendre des notes efficaces avec une technique novatrice et originale

**PRE REQUIS** : aucun

### NOS +

Mise en pratique intensive des techniques avec des supports audio et vidéo afin de maîtriser le Mind Map® en toutes circonstances (*prise de parole, prise de notes, gestion de projet, gestion du temps, team-building, ...*)

**Formation au Logiciel FREE MIND® en 1 jour sur demande**

### > OBJECTIF :

Découvrir un nouveau concept de prise de notes qui nous permet d'organiser et de structurer nos idées, nos pensées et nos réflexions : le **MIND MAPPING®** (*Global Map® schéma arborescent ou carte mentale*). En tirer le meilleur parti en utilisant uniquement des mots clé sous une forme arborescente

Etre efficace dans sa prise de notes en toutes circonstances en combinant **MIND MAPPING®** et prise de notes simplifiée

> **Ce stage vous permettra de connaître les règles d'une nouvelle technique pour bien structurer, clarifier et sélectionner des idées, de gagner en efficacité tout en optimisant votre temps**

### > PROGRAMME

#### ■ Adopter des comportements gain de temps

- Comprendre notre cerveau, cet outil formidable, et savoir pourquoi il est en difficulté face aux méthodes d'apprentissage classique
- Découvrir sa préférence cérébrale
- Communiquer efficacement avec ses 2 hémisphères cérébraux
- Pratiquer l'écoute sélective et savoir recueillir, sélectionner et organiser des informations orales
- Développer un esprit de synthèse et avoir une pensée créative
- Comprendre le fonctionnement du **MIND MAP®** par associations d'idées et le mettre au service de la prise de notes

#### ■ S'appropriier les "trucs et astuces" d'une prise de notes simplifiée

- Utiliser les terminaisons et abréviations de la méthode **MERAS®**, basée sur la phonétique et le concept des lettres de l'alphabet, pour gagner en rapidité d'écriture
- Les Combiner à la technique du **MIND MAPPING®** pour une efficacité optimale

> **ANIMATEURS** : Experts en Carte Mentale

> **MATERIEL PEDAGOGIQUE** : alternance de théorie & de mise en pratique (*tests, exercices ludiques, vidéo-projection, vidéos, audio, team building*)

> **VALIDATION DE LA FORMATION** : remise d'une attestation de formation

**Modalités d'évaluation :**

- Questionnaire d'évaluation et bilan établis avant le début de stage pour chaque stagiaire
- Critères identiques pour l'évaluation de fin de formation.
- Bilan de fin de stage pour constater l'évolution de chaque stagiaire en fonction de ses capacités

> **SUPPORTS DE TRAVAIL**

Supports téléchargeables sur un espace client dédié avec code d'accès

> **DELAI D'ACCES** : nous contacter

> **ACCESSIBILITE** : cliquez sur le logo

