

## Gagner en performance grâce au Mind Mapping Prise de note rapide et formalisation de compte rendu

### Public et Objectifs :

Acquérir un outil visuel et ludique qui permet :

- de clarifier et structurer ses idées avec pertinence
- d'organiser ses idées autour d'un objectif
- de gérer une vision à la fois globale et détaillée de son sujet
- de découvrir une nouvelle méthode de pensée, de mémorisation, de prise de note
- de gérer son temps et ses priorités
- de donner confiance en soi et d'être plus à l'aise
- de faciliter la prise de note à partir d'un écrit ou d'un discours oral

**Durée : 2 jours**

### Programme de formation

#### Jour 1

- **Mind mapping : le « couteau Suisse » polyvalent du cerveau**  
Mode de fonctionnement  
Outil de pensée visuelle et graphique  
*Atelier d'expérimentation : création d'une carte heuristique simple et utilisation de pictogrammes*
- **Construire un mind mapping**  
Les bases  
Le plan de travail/Le coeur/Les branches/Les mots/Les couleurs/Les dessins  
Lire une carte heuristique  
Méthodologie : Processus classique de la construction d'une carte  
*Atelier : Mise en pratique avec la création de cartes heuristiques élaborées dans les règles de l'art*
- **Une carte pour quoi faire ? Les utilisations possibles, bénéfiques et obstacles**  
Les utilisations possibles  
Bénéfiques et obstacles  
*Atelier : Mise en pratique du MMP en rapport au métier du stagiaire et création d'une carte type en fonction de ses besoins*
- **Gagner en performance**  
**Performance individuelle** : Clarifier, structurer et organiser ses idées, ses informations et ses activités, mémoriser et apprendre, prendre les bonnes décisions, prendre des notes, favoriser la créativité, prioriser ses actions, optimiser son temps, cartographier ses savoirs et compétences, mieux s'exprimer et convaincre ...
- **Découverte Logicielle : accélérer le traitement et la gestion de l'information avec l'informatique**  
Les fonctions d'un logiciel de cartographie heuristique  
Des exemples d'applications, choisir son logiciel

#### Jour 2

- **Atelier thématique sur la prise de note et son exploitation**  
Faire le point de ses pratiques et méthodes  
Les secrets et astuces de la prise de notes en réunion  
Les techniques pour être efficace en prise de note
  - Se préparer en amont
  - Choisir les outils qui vous vont
  - Opter pour un mix : méthode linéaire et méthode non-linéaire
  - Fabriquer son " dico " d'abréviations
  - Utiliser ses mots à soi
  - Ecrire ce qui n'est pas mémorableEvaluation : points forts et axes d'amélioration
- **Le Mind mapping pour faciliter la prise de note à partir d'un écrit ou d'un discours oral**  
Travailler avec la carte d'activation du cerveau en préalable aux cartes de prises de notes.  
Mettre en éveil votre cerveau par rapport au sujet à étudier, à traiter.  
La carte de prise de note par rapport à un discours oral vous permet de synthétiser plus facilement une présentation orale, de garder une souplesse pour s'adapter à la discontinuité du discours.  
La carte de prise de notes à partir d'un écrit permet de retirer l'essentiel d'un texte, vous pourrez cartographier tout type de texte et dans différents contextes, en ressortir la structure et comprendre l'articulation des idées.
- **Formalisation de compte rendu**  
Outils et méthodes de formalisation de compte rendu  
Exemple de formalisation de compte rendu  
Créer sa propre trame de formalisation de compte rendu