



Meras-Network est certifié ICPF & PSI (qualification figurant sur la liste CNEFOP) et enregistré au Datadock.

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

2 jours – 14 heures

Inter 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

> 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'approprier 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

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

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

> **ANIMATEUR** : Expert en Mind Mapping®