

# Programme de Formation au Mind Mapping (ou carte heuristique)

Organisez vos idées et vos projets avec la technique de la carte heuristique (Mind Mapping)

## Objectifs

- Découvrir et expérimenter la technique de la carte heuristique (ou Mind Mapping).
- Connaître et pratiquer en initiation la technique pour préparer et animer une réunion, générer des idées, organiser un projet, prendre des notes, organiser ses plans d'action.

**Durée** : 1 journée

**Pour qui ?** Cette formation s'adresse à des participants motivés pour s'initier à cette technique (petit groupe si possible).

## Programme

Introduction à la technique de la carte heuristique

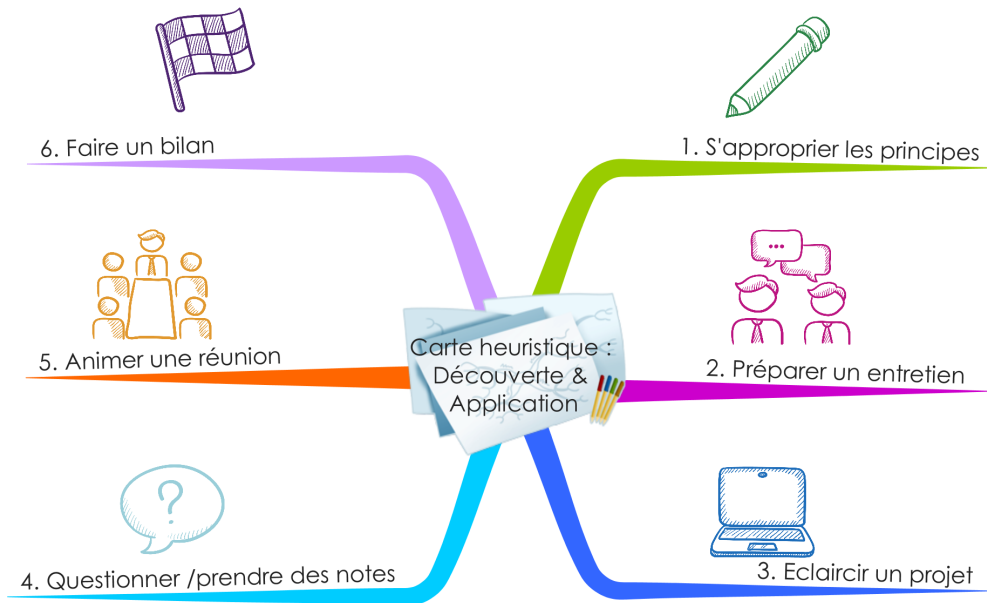
- S'approprier les principes de la carte (à la main)
- Origine et domaines d'utilisation, bénéfices attendus.
- Techniques et matériaux nécessaires à la construction d'une carte à la main.

Mise en pratique de la technique de la carte

- Préparer un entretien
- Éclaircir un projet et organiser les idées : sur des sujets au choix de chacun
- Prendre des notes en carte.
- Animer une réunion (ou donner une information), organiser les idées d'un groupe.
- Faire un bilan ou un retour d'expérience en carte.

Utilisation (en initiation) du logiciel XMind 8

## Programme en carte :



## Méthode utilisée :

- Proposition d'une **formule courte** en s'appuyant sur la mise en pratique effective et volontaire de la part de chacun
- Découverte des principes via des séquences courtes et interactives
- Fourniture d'une bibliothèque contenant des modèles de cartes et fiches techniques disponibles en ligne à l'issue de la formation.
- Un mini-questionnaire sera adressé avant la formation aux participants.

*NB : Une partie de la journée (1h30 environ) sera réalisée à l'aide de cartes réalisées avec un ordinateur. Se munir d'un ordinateur portable (pour 2 personnes) équipe préalablement de XMind (sur PC ou Mac) à télécharger sur [www.xmind.net](http://www.xmind.net)*

Suggestion : Un mois après la formation, les participants transmettront à leur responsable hiérarchique au minimum une carte réalisée par leurs soins. Le formateur pourra faire quelques suggestions (individuelles et/ou collectives) pour permettre à chaque participant de progresser dans la technique.

Animation par :



Sophie Le STUM Consultante et Formatrice depuis plus de 14 ans dans le domaine du management de projet, de la cohésion d'équipes et de l'efficacité personnelle.

site web : [www.capequipe.com](http://www.capequipe.com)

Formatrice accréditée par l'Ecole Française de l'Heuristique depuis 2013

