

# Formation « Cartes mentales/ Mind Mapping : concevoir, mémoriser et partager ses idées avec clarté. »

Programme détaillé

Format : 1 jours (7 heures) - En présentiel ou distanciel

**Objectif général :** Apprendre à utiliser les cartes mentales pour concevoir, clarifier et communiquer efficacement ses idées.

## **Objectifs pédagogiques**

1. Identifier les applications et les règles de la carte mentale (Mind Mapping)
2. Choisir et construire des cartes mentales efficaces et pertinentes
3. Exploiter la valeur ajoutée des cartes mentales au travers d'applications professionnelles.
- 4.

**Public concerné :** Tout professionnel souhaitant exploiter la puissance de l'outil Carte mentale/ Mind Mapping.

**Prérequis :** Aucun

Venir idéalement avec son ordinateur et avoir téléchargé un logiciel de Mind Mapping

## **En amont de la formation, il sera proposé au bénéficiaire de :**

- Réfléchir à un ou deux sujets sur lesquels utiliser le Mind Mapping durant la formation
- Répondre au questionnaire préalable pour préciser ses objectifs
- S'auto-positionner sur la thématique

## **Programme détaillé :**

### 1<sup>ère</sup> demi-journée

#### **1- Découvrir les concepts clés liés à l'utilisation du Mind Mapping**

- Identifier les différentes applications professionnelles du Mind Mapping
- Appréhender les spécificités de la démarche/outil et ses avantages
- S'approprier les techniques d'élaboration d'une carte mentale (sens de lecture, cœur de carte, branches, visuels, équilibre global...)
- Réaliser une carte manuelle

Applications : tester la méthode sur une pré-carte, réussir une carte à base de visuels/pictogrammes.

#### **2- Choisir et construire des cartes mentales efficaces et pertinentes**

- Découvrir et exploiter le logiciel de réalisation de carte mentale
- S'exercer sur différents thèmes : Structuration d'un discours, d'un projet.
- Prendre des notes
- Mémoriser facilement

Applications : expérimentations et élaboration de cartes mentales, prise de notes à partir d'une vidéo, exercice de mémorisation.

### 2<sup>ème</sup> demi-journée

#### **3- Exploiter la valeur ajoutée des cartes mentales au travers d'applications professionnelles**

- Préparer un entretien professionnel ou une intervention e, public
- Faire appel à l'IA pour structurer/enrichir son projet
- Élaborer un plan d'actions en Mind Mapping

Applications : formalisation de son projet en Mind Mapping

### Méthodes et outils pédagogiques :

Animation participative pour créer l'interactivité et la dynamique de groupe  
Utilisation d'un support pédagogique de présentation (type Power Point & Mind Mapping)  
Autodiagnostic du niveau de départ (Quiz)  
Mises en situation tout au long de la formation (80 %)  
Élaboration d'un plan d'actions personnalisé  
Envoi du support de cours par courriel

### Points forts :

Élaboration d'un **plan d'actions personnalisé**  
Appréciation lors de la session précédente : 5/5  
**Suivi à un mois du plan d'actions personnalisé par courriel**

### Évaluation et appréciation des participants :

Pendant la formation :

- Vérification des acquis à l'aide d'un QCM et check-list de savoir-faire
- Questionnaire de satisfaction à compléter en fin de formation

Après la formation :

- Questionnaire pour appréciation du transfert des acquis en situation professionnelle (évaluation à froid)

### A l'issue de la formation stagiaire est capable de :

1. Comprendre les règles d'utilisation de la démarche Mind Mapping
2. Mettre en œuvre l'outil Mind Mapping sur différents champs professionnels
3. Réaliser ses cartes mentales sous forme manuelle
4. Réaliser une carte mentale complexe sur un logiciel

### Modalités pratiques :

**Formation inter-entreprises :** Nous contacter pour les dates ou consulter le calendrier sur [www.active-talents.com](http://www.active-talents.com)

Lieu de formation : 6 rue du Congrès NICE

Stage en présentiel ou en distanciel si souhaité

Durée : 1 jour (soit 7 heures)

Horaires de formation : 9h à 12h30 – 13h30 à 17h. Les pauses de 15 minutes matin et après-midi sont incluses.

Nombre de personnes : de 4 à 10 (La formation est maintenue si 4 participants minimums.)

Coût par personne pour les 7 heures : 480,00 € HT (+ TVA 20 % 96,00 €) soit 576,00 € TTC (pauses et déjeuner inclus)

### **Formation intra-entreprise :**

Lieu de formation : locaux de l'entreprise

Stage en présentiel

Durée : 1 jour (soit 7 heures)

Horaires de formation : 9h à 12h30 – 13h30 à 17h. Les pauses de 15 minutes matin et après-midi sont incluses.

Nombre de personnes : de 1 à 10

Coût par groupe maximum de 10 personnes pour les 7 heures : 1200,00 € HT (+ TVA 20 % soit 240,00 €) 1440,00 € TTC

**Un certificat de réalisation sera délivré.**

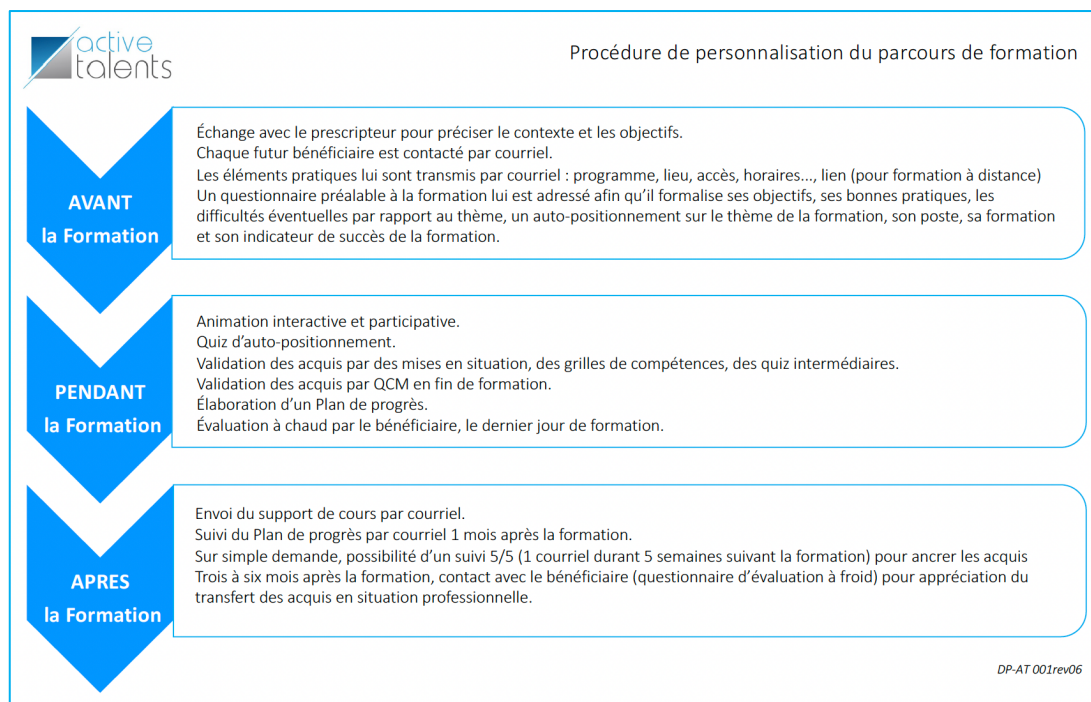
**Qualité de la formatrice :** Patricia Dupuy - Formatrice et référente pédagogique.

Expérience de plus de 25 ans dans la formation professionnelle - Spécialisée en management et efficacité professionnelle - Coach professionnel, certifiée « coaching orienté solution® », titre certifié RNCP Niveau 2 - Animatrice Codéveloppement professionnel et facilitation en intelligence collective. Certifiée « Digital Learning Trainer » Niveau 2. Certifiée EQ-i 2.0 intelligence émotionnelle et EQ-i 2.0 360 et modèle TKI® (modes de gestion des conflits) - Formatrice diplômée du Master 1 de Psychologie Sociale et titulaire du Master 2 Administration des Entreprises de l'IAE.

Organisme référencé Qualiopi FR058378-1 pour les actions de formation.

**Délai d'accès à la formation** : 3 jours ouvrables à partir de la demande ou 4 semaines, si prise en charge par un OPCO.

**Personnalisation du parcours de formation** :



Les documents règlementaires sont disponibles en ligne sur le site [www.active-talents.com](http://www.active-talents.com). Les conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap sont adaptées individuellement pour nos formations. Merci de nous contacter à l'adresse [contact@active-talents.com](mailto:contact@active-talents.com)

Fait à Nice, le 1<sup>er</sup> janvier 2026

Contact : Patricia Dupuy

Référente pédagogique

Tél. : +33 (0)6 22 536 936

Courriel : [pdupuy@active-talents.com](mailto:pdupuy@active-talents.com)