

# Mind Mapping cartes mentales : clarté, gestion du temps et créativité

PRÉSENTIEL

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

## Objectif de formation

Améliorer son organisation et sa créativité personnelle et développer l'esprit collaboratif de son équipe avec les techniques de carte mentale.

## Programme

### Cerner les fondements de la carte mentale

Comprendre les principes d'une carte mentale à partir de sa genèse

Libérer son processus mental se rapportant à la mémoire, le raisonnement, l'apprentissage, la prise de décision, la perception et l'attention

Accepter la situation d'apprentissage pour acquérir le processus mental du changement

### Construire des cartes mentales manuelles efficaces et stimulantes

Intégrer les méthodes d'élaboration de la carte mentale

Concevoir sa carte mentale, les principes et introduire son empreinte personnelle

Prendre des notes à partir d'un texte

Lire une carte mentale

### Prendre en main sa carte mentale pour distinguer les effets positifs sur son organisation quotidienne

Savoir restituer oralement ses notes prises avec sa carte mentale : évaluer les points clés et pertinents par la carte mentale

Savoir par où commencer, ne plus craindre la page blanche

Développer l'intelligence collective : travailler en sous-groupe avec une seule carte mentale manuelle et collective sur une problématique professionnelle, animer à plusieurs une réunion avec une carte collective manuelle puis faire une synthèse transmissible

Favoriser la restitution sans notes et l'implication naturelle de chacun

Faciliter l'exposition et la compréhension du projet

Lire et compléter avec aisance une carte mentale

Mémoriser sans effort

Rendre dynamique, vivant, pertinent ses notes et sa prise de parole

### Découvrir et utiliser le logiciel Xmind pour réaliser ses cartes mentales

Identifier les différents logiciels sur le marché

Découvrir l'interactivité et le potentiel des logiciels

S'initier à Xmind :

Les fondamentaux du logiciel

Construction d'une carte mentale informatique

Constat des avantages et des inconvénients

## Infos pratiques

### Type de formation

Formation continue

### Public cible

Tout public

### Durée

2 Jours dont 14 Heures en centre

### Tarif(s) net de taxe

780 € par stagiaire

### Adresse

Quimper - CFTMI/CEL  
145 Avenue de Keradenec,  
CS 76029,

29330 Quimper

<https://cci-formation-bretagne.fr/finistere>



## Les points forts de la formation

- Réalisations manuelles de cartes mentales et via un logiciel.
- Une formation pour développer efficacement et rapidement sa créativité et son raisonnement

# Les conditions d'admission

## Prérequis

Aucun pré-requis

# Le parcours de formation

## Objectifs pédagogiques

Comprendre les principes d'une carte mentale à partir de sa genèse. Maîtriser les éléments constitutifs de la carte mentale. Distinguer ses effets positifs sur son organisation quotidienne. Construire une carte mentale à l'aide d'un logiciel.

## ► PRÉSENTIEL

## Modalités d'évaluations

Dans le cadre de notre process qualité évaluation systématique des éléments acquis en fin de formation

## Modalités pédagogiques

Réalisations manuelles de cartes mentales individuellement. En atelier de travail en sous-groupe pour accroître l'efficacité collective gérer sa prise de parole et son animation d'équipe avec la carte mentale. Création d'une carte via un logiciel

## Les sessions



### Quimper

- 16 - 17 décembre 2025 - La formation se déroule au Relecq-Kerhuon

Date et mise à jour des informations : 06/03/2025

Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet [www.cci-formation-bretagne.fr](http://www.cci-formation-bretagne.fr)

## Contacts



**NATHALIE LE BRUN / PIERRE-YVES LE GALL**

[formation.quimper@finistere.cci.fr](mailto:formation.quimper@finistere.cci.fr)

CFTMI/CEL Quimper - N° SIRET 130 022 932 00326 - N° d'activité 53290897729

145 Avenue de Keradennec, CS 76029, - 29330 Quimper

Tél. : 02 98 98 29 78 - [formation.quimper@finistere.cci.fr](mailto:formation.quimper@finistere.cci.fr) - <https://cci-formation-bretagne.fr/finistere>

