



## FORMATEUR

**Chrystelle BOUGAN**

Gérante de Mult'id Formation et Formatrice experte



## OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- > Découvrir le Mind Mapping avec la méthode Signos.
- > Maîtriser un logiciel de Mind Mapping adapté à vos besoins.
- > Organiser ses idées et ses informations au quotidien.
- > Gérer facilement son temps et ses priorités.
- > Présenter, piloter et suivre ses projets.



## DURÉE

**3 journées**



## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui souhaite être plus claire, efficace, productive, réactive et impactante.  
Groupes : 6 à 12 personnes

# MIEUX MANAGER SES IDÉES ET SON TEMPS GRÂCE AU MANAGEMENT VISUEL

## PROGRAMME

### ① Découvrir l'efficacité du Management visuel

- > Pourquoi ça marche ? : preuve par les sciences, preuve par les statistiques.
- > Comprendre le fonctionnement de notre cerveau pour traiter l'information.
- > Identifier l'ensemble des outils visuels utiles au quotidien.

### ② Maîtriser la technique Mind Mapping

- > Définition du Mind Mapping.
- > Pourquoi le Mind Mapping est un outil généraliste utile dans une multitude de contextes ?
- > Respecter les règles d'efficacité cognitive pour réussir sa carte.

### ③ Organiser et clarifier ses idées

- > Structurer les données et les informations.
- > Prendre des notes efficaces.
- > Analyser et synthétiser des documents.

### LES PLUS

- > Modalité Blended Learning.
- > Base de cartes modèles.
- > Suivi personnalisé.
- + Cadeau : Livre « Managez avec le Mind Mapping »**

### CONDITIONS D'ACCÈS

- > Aucun pré-requis nécessaire.

### SUPPORT

- > Plateforme e-Signos
- > Livret de formation
- > Tutoriels vidéos

### ④ Maîtriser un logiciel de Mind Mapping

- > Bien démarrer avec un logiciel : MindManager ou XMind.
- > Structurer et mettre en forme une carte.
- > Partager dans des formats standards.

### ⑤ Convaincre avec le Mind Mapping

- > Concevoir des présentations impactantes.
- > Mémoriser les idées-clés de son discours et prendre la parole sans stresser.
- > Présenter avec un logiciel de Mind Mapping.

### ⑥ Mieux gérer ses activités

- > Centraliser toutes ses informations.
- > Gérer son temps et ses priorités.
- > Piloter et suivre son projet.

**MULTID**  
**FORMATION**

Boulevard de l'Espérance - Espace Jean Mantelet, n°35 - 14123 Cormelles-le-Royal  
administratif@multid-formation.fr - Tél. : 09 83 00 53 77 [www.multid-formation.fr](http://www.multid-formation.fr)

SARL au capital social de 5 000 Euros - SIRET 75098738000011  
NUMÉRO D'ACTIVITÉ 25 14 02524 14 - N.A.F. 8559A  
Intracommunautaire FR91750987380