

Améliorer son efficacité avec le Mind Mapping : pensez mieux, travaillez plus vite

Lien : https://maroc-performance.com/formation/ameliorer-son-efficacite-avec-le-mind-mapping-pensez-mieux-travaillez-plus-vite

DURÉE
4 jours (28h)

RÉFÉRENCE
DP262

CATÉGORIE
Développement de votre Potentiel

Maroc Performance

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Comprendre les principes du Mind Mapping
- Structurer efficacement ses idées et informations
- Améliorer la mémorisation et la compréhension
- Gagner en efficacité dans la prise de notes
- Optimiser la gestion de projets et des tâches
- Stimuler la créativité et la résolution de problèmes
- Utiliser les outils de mind mapping numériques et papier
- Améliorer la clarté et la synthèse de l’information
- Développer une meilleure organisation personnelle
- Booster sa performance professionnelle globale

👥 POUR QUI ?

- ✔ Managers et cadres
- ✔ Chefs de projet
- ✔ Entrepreneurs
- ✔ Assistants et secrétaires
- ✔ Responsables organisationnels
- ✔ Toute personne souhaitant améliorer sa productivité et sa structuration des idées

Maroc Performance



Programme détaillé

1 / Introduction au Mind Mapping

- Définition et principes fondamentaux
- Origines et usages du mind mapping
- Bénéfices cognitifs et organisationnels

2 / Fonctionnement du cerveau et visualisation

- Mémoire visuelle et association d’idées
- Processus de pensée arborescente
- Optimisation de la concentration

3 / Les règles de construction d’une carte mentale

- Structure centrale et branches principales
- Hiérarchisation des idées
- Utilisation des mots-clés

4 / Techniques de création de mind maps efficaces

- Organisation logique des informations
- Structuration des concepts complexes
- Simplification des idées

5 / Outils et supports de mind mapping

Maroc Performance

- Mind mapping papier
- Logiciels et applications numériques
- Comparaison des outils disponibles

6 / Mind mapping pour la prise de notes

- Synthèse rapide d’informations
- Prise de notes en réunion
- Amélioration de la mémorisation

7 / Mind mapping pour la gestion de projets

- Planification des tâches
- Structuration des projets complexes
- Suivi des étapes clés

8 / Mind mapping pour la créativité et la résolution de problèmes

- Génération d’idées
- Brainstorming structuré
- Analyse de solutions alternatives

9 / Optimisation de la performance personnelle

- Gestion du temps et des priorités
- Amélioration de l’efficacité professionnelle
- Développement de la clarté mentale

Maroc Performance

Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

23 au 26 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
20 au 23 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
15 au 18 Juin 2027	Présentiel - Casablanca
10 au 13 Août 2027	Présentiel - Casablanca
05 au 08 Oct. 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@maroc-performance.com
Web : https//www.maroc-performance.com

Maroc Performance — Tous droits réservés