

Mind Mapping : structurez vos idées et boostez votre efficacité mentale

Lien : https://maroc-performance.com/formation/mind-mapping-structurez-vos-idees-et-boostez-votre-efficacite-mentale

DURÉE
4 jours (28h)

RÉFÉRENCE
DP263

CATÉGORIE
Développement de votre Potentiel

Maroc Performance

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- Comprendre les principes fondamentaux du Mind Mapping
- Savoir structurer visuellement ses idées de manière efficace
- Améliorer la mémorisation et la compréhension des informations
- Utiliser le Mind Mapping pour la prise de notes et la synthèse
- Développer des compétences en organisation et gestion de projet
- Stimuler la créativité et la génération d’idées
- Maîtriser les outils numériques de Mind Mapping
- Optimiser la communication et la clarté des idées
- Gagner en productivité dans le travail quotidien

👥 POUR QUI ?

- ✔ Managers et cadres
- ✔ Chefs de projet
- ✔ Entrepreneurs
- ✔ Professionnels de la communication
- ✔ Toute personne souhaitant améliorer son organisation et sa créativité

Maroc Performance



Programme détaillé

1 / Introduction au Mind Mapping

- Définition et principes de la carte mentale
- Origines et méthode de Tony Buzan
- Applications en entreprise et en formation

2 / Fonctionnement cognitif et organisation des idées

- Compréhension du cerveau en mode associatif
- Organisation visuelle de la pensée
- Optimisation de la mémorisation

3 / Les fondamentaux d’une carte mentale efficace

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

4 / Techniques de construction d’un Mind Map

- Étapes de création pas à pas
- Structuration logique des idées
- Amélioration de la clarté visuelle

5 / Outils numériques de Mind Mapping

Maroc Performance

- Logiciels et applications dédiées
- Comparaison des outils disponibles
- Utilisation collaborative en ligne

6 / Mind Mapping pour la prise de notes

- Synthèse de réunions et cours
- Organisation rapide de l’information
- Gain de temps et efficacité

7 / Mind Mapping pour la gestion de projet

- Structuration des tâches et objectifs
- Planification visuelle des projets
- Suivi de l’avancement

8 / Mind Mapping pour la créativité et l’innovation

- Génération d’idées et brainstorming
- Résolution de problèmes complexes
- Développement de solutions innovantes

9 / Bonnes pratiques et cas d’usage avancés

- Erreurs à éviter dans les cartes mentales
- Exemples concrets en entreprise
- Optimisation de la productivité

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

02 au 05 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
30 Mars au 02 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
25 au 28 Mai 2027	Présentiel - Casablanca
20 au 23 Juil. 2027	Présentiel - Casablanca
21 au 24 Sep. 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