



Mind Mapping

Lien : <https://maroc-performance.com/formation/mind-mapping>

 DURÉE
3 jours (21h)

 RÉFÉRENCE
DP08

 CATÉGORIE
**Développement de
votre Potentiel**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- ✓ Construire des cartes mentales efficaces et stimulantes
- ✓ Mobiliser sa mémoire sans effort
- ✓ Dynamiser ses réunions et ses prises de parole
- ✓ Anticiper et gérer votre temps personnel et collectif

POUR QUI ?

- ✓ Toute personne souhaitant améliorer ses capacités de mémorisation et d'organisation



Programme détaillé

1 / Comprendre les principes de base du Mind Mapping

- Le concept et les quelques règles de base
- Les enjeux de l'outil : simplicité, lisibilité, attractivité
- Le principe fondamental : un temps pour créer, un temps pour organiser

2 / Découvrir sa préférence cérébrale pour gagner en efficacité

- Comprendre le fonctionnement du cerveau et savoir en utiliser toutes les possibilités
- Expérimenter les aptitudes et stimuler les deux hémisphères du cerveau
- Identifier les difficultés d'apprentissage des méthodes traditionnelles
- Appréhender les processus d'organisation de l'information

3 / Mettre le Mind Mapping® au service de ses objectifs

- Gérer l'information efficacement en les organisant de façon appropriée avec le Mind Mapping®
- Pratiquer l'écoute sélective et savoir recueillir, sélectionner et organiser des informations orales ou écrites
- Se défaire du réflexe du mot à mot, au profit d'une logique de mot-clé
- Maîtriser la prise en note sélective sous la forme d'un schéma arborescent : cartographier l'information
- Développer son esprit de synthèse

4 / Utiliser la carte mentale pour clarifier et structurer ses idées en résolution de problèmes

- Pratiquer un questionnement de qualité

- Clarifier des situations floues et faire émerger de l'intelligibilité
- Collecter et s'approprier de l'information rapidement tout en conservant une attention optimale
- Conserver une vision globale tout en captant du détail

5 / Mieux gérer son temps et son organisation grâce au Mind Mapping

- Organiser un projet, une réunion, un événement
- Prendre des notes et rédiger rapidement ses comptes-rendus
- Mémoriser plus facilement les tâches à réaliser
- Distinguer visuellement l'urgent de l'important
- Faire des restitutions claires et impactantes
- Gérer les "to do list" sous forme heuristique
- Avoir une vision claire de son activité à la semaine, au mois ou à l'année
- Planifier sa journée sous forme de carte mentale

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

 13 au 15 Oct. 2026

 Distanciel

 10 au 14 Déc. 2026

 Distanciel

 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>

Document généré le 29/09/2026 — Réf : DP08
Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance