

## Le sketchnoting : pour mieux s'organiser et alléger sa charge mentale

### Programme de formation en présentiel

#### Présentation générale :

Cette formation propose de découvrir le sketchnoting comme outil de pensée visuelle pour mieux organiser ses idées et réduire la charge mentale. Les participants apprennent à structurer l'information, utiliser des pictogrammes, une typographie simple et une mise en page efficace afin de renforcer compréhension, mémorisation et créativité. Grâce à des exercices progressifs et des temps d'échange, chacun repart avec des techniques concrètes pour synthétiser et communiquer plus clairement au quotidien.

#### Objectifs

A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Découvrir les bases de la pensée visuelle
- Apprendre à structurer l'information
- S'initier à la typographie, aux pictogrammes et à la mise en page graphique
- Développer sa créativité et sa mémoire par le dessin et la schématisation
- Utiliser le sketchnoting comme outil de synthèse, d'ancre et de communication

#### Public visé et prérequis

- **Public visé :** tout public
- **Prérequis :** Aucun prérequis

#### Contenu de formation :

- Introduction : qu'est-ce que le sketchnoting ? pourquoi ça marche ?
- Déconstruire ses peurs pour mieux progresser
- Les fondamentaux de la pensée visuelle : cerveau, mémoire et attention
- Les briques visuelles : typographie, pictogrammes, connecteurs, cadres et structures
- Les clés d'une mise en page efficace : hiérarchie visuelle, équilibre, lisibilité
- Exercices progressifs : entraînement express et réalisation de mini-sketchnote
- Temps de partage et d'analyse : retours, feedback, astuces pour progresser

#### Durée, période de réalisation et modalités de déroulement

- **Durée totale de la formation :** 7 heures
- **Période de réalisation :** Vendredi 23 Janvier 2026 à Angers et Vendredi 30 Janvier 2026 à Orvault
- **Horaires :** 09:00 – 13:00 et 14:00 – 17:00

- **Rythme :** en continu
- **Modalité de déroulement :** Présentiel en interentreprise
- **Lieu de formation :** Angers : 47 avenue du Grésillé 49000 ANGERS et Orvault : 6 rue Louis Blériot 44700 ORVAULT

**Durée et modalités d'inscription :**

Les participants peuvent s'inscrire dès la réception du programme de formation de Gescolia et jusqu'à 15 jours avant la date de la formation.

**Accessibilité :**

La formation est pour tous et pour tous les profils de stagiaires. Tout à chacun peut suivre une formation dans notre organisme. Des aménagements pédagogiques et/ou organisationnels peuvent être mis en place et une proposition personnalisée sera réalisée pour que toute demande reçoive une réponse satisfaisante. A ce titre, l'organisme de formation s'est rapproché et est en contact avec l'Agefiph du Maine et Loire.

**Statistiques :**Évaluation des formations

1. Indice de satisfaction des formations réalisées chez Gescolia : **98% en 2025**
2. Indice de satisfaction sur la pédagogie (animation, supports...) : **96% en 2025**