

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'ancrage 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

	<p style="text-align: center;">Administratif</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Programme de formation en présentiel</p>	<p>Version : 1 Date : 16/05/2025 Page : 2 / 2</p>
---	--	---

- **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**