

Le Mindmapping : une approche visuelle pour structurer sa pensée

Programme de formation en présentiel

Présentation générale :

Nous évoluons dans des environnements professionnels de plus en plus complexes. Multiplication des projets, surcharge d'informations, nécessité de prendre des décisions rapidement, difficulté à prioriser... Que l'on soit entrepreneur, salarié, manager ou professionnel indépendant, il devient essentiel de disposer d'outils simples permettant de clarifier sa pensée, d'organiser ses idées et de transformer la complexité en actions concrètes. Le mindmapping répond à ce besoin en proposant une représentation visuelle de la réflexion. Accessible à tous, il favorise la compréhension globale, la mémorisation et l'émergence de solutions. Cette formation propose une approche pragmatique et créative du mindmapping, enrichie par les apports des neurosciences cognitives et de la pensée visuelle.

Objectifs

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

- Comprendre les principes fondamentaux du mindmapping
- Structurer efficacement des informations complexes
- Organiser leurs idées et leurs projets
- Utiliser la carte mentale comme outil d'aide à la réflexion et à la décision
- Identifier des applications concrètes dans leur contexte professionnel
- Construire des cartes directement réutilisables dans leur quotidien

Public visé et prérequis

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

Contenu de formation

- Découverte des principes du mindmapping et de son fonctionnement en lien avec les neurosciences : la mémoire de travail, la mémoire visuelle, la mémoire de la main, la charge mentale...
- Les fondamentaux d'une carte mentale efficace : structure, hiérarchisation, mots-clés
- Utilisation des couleurs, des connexions et des éléments visuels pour faciliter la mémorisation
- Construction d'une carte mentale à partir de votre projet professionnel : organiser ses idées, préparer une réunion, planifier un événement...
- Développer des méthodes de réflexion, de créativité et de prise de décision grâce aux cartes mentales
- Élaboration d'une carte ressource personnalisée pour réutiliser le mindmapping dans son activité professionnelle

Moyens prévus

- **Moyens pédagogiques** : Apports théoriques, ateliers d'échanges et partage d'expériences et mises en situation à partir de cas concrets.
- **Moyens techniques** : supports écrits, salle équipée d'une télé connectée permettant la projection de diaporamas, documents.
- **Moyens d'encadrement** : Sabine BERTRAND est designer, facilitatrice visuelle et praticienne en neurosciences cognitives. Elle invite les participants à redécouvrir la puissance de la main pour penser mieux, retenir plus et communiquer autrement. Sa pédagogie repose sur la bienveillance, la créativité et un soupçon de magie.

Moyens permettant le suivi et la sanction de la formation

- **Suivi de l'exécution** : signature des feuilles d'émargement par demi-journée par les stagiaires et le formateur.
- **Sanction** : Évaluations des connaissances au début du stage. Évaluations des acquis et des atteintes des objectifs à l'issue du stage par Quiz, Test, Mise en situation évaluative.

Durée, période de réalisation et modalités de déroulement

- **Durée totale de la formation** : 1 jour (7 heures)
- **Période de réalisation** : Le Lundi 22 Mars 2027
- **Horaires** : 9h-12h et 13h-17h
- **Rythme** : en continu
- **Modalité de déroulement** : Présentiel en interentreprise
- **Lieu de formation** : 47 avenue du Grésillé 49000 ANGERS
-

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**