



Intitulé du stage

Formation Mind Mapping- structurer et clarifier ses idées (1 journée)

Dates et Lieux

2 sessions de formation en distanciel (outil ZOOM)

- **jeudi 17 novembre 2022 (9h - 16h30)**

- **lundi 21 novembre 2022 (9h -16h30)**

10 stagiaires maximum par session de formation

Public cible

Cette formation s'adresse à l'ensemble des agents, travaillant à la DREAL, à la recherche d'outils lui permettant d'accroître son efficacité professionnelle que ce soit en termes d'organisation, de réflexion et d'expression

Objectifs

A l'issue de la formation les stagiaires doivent être capables :

- Comprendre les principes d'une carte mentale,
- Utiliser la méthodologie de construction et les réflexes d'utilisation des cartes mentales,
- Clarifier leurs idées, structurer leur réflexion et organiser rapidement les informations,
- Mieux comprendre et mémoriser des informations complexes.

Programme

1ere séquence (3 heures) :

- Prise contact
- Comprendre l'outil du Mind Mapping
- Développer sa créativité
- Carte mentale et Neurosciences

2ieme séquence (3 heures) :

- La carte mentale de prise de note à partir d'un écrit
- La carte de prise de note à partir d'un discours oral
- La carte pour gérer son temps
- Réalisation d'un plan d'action personnalisé
- Bilan de la formation

Intervenant : **SIC FORMATION**

Contact/inscription : dfr.drh.sg.dreal-nouvelle-aquitaine@developpement-durable.gouv.fr