

# Développer son efficacité avec le Mindmapping

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Type de formation :** Formation continue

**Éligible au CPF :** Non

**Domaine :** Management du SI

**Action collective :** Non

**Filière :** Relations humaines

**Rubrique :** Communication

**Code de formation :** COM140

## PRÉSENTATION

### Objectifs & compétences

- Définir la pensée heuristique
- Utiliser l'analyse et la synthèse
- Appliquer cette démarche à différents usages (prise de notes, synthèses, animation de réunions...)

### Public visé

Tout public

### Pré-requis

Aucun prérequis nécessaire

### € Tarifs

**Prix public :** 1490 €

### Tarif & financement :

Nous vous accompagnons pour trouver la meilleure solution de financement parmi les suivantes :

**Le plan de développement des compétences de votre entreprise :** rapprochez-vous de votre service RH.

**Le dispositif FNE-Formation.**

**L'OPCO** (opérateurs de compétences) de votre entreprise.

**France Travail:** sous réserve de l'acceptation de votre dossier par votre conseiller Pôle Emploi.

**CPF -MonCompteFormation**

Contactez nous pour plus d'information : contact@aston-institut.com

## PROGRAMME

### Définir la pensée heuristique

- Analyser le fonctionnement naturel du cerveau
- Distinguer la pensée linéaire et la pensée heuristique
- Identifier les filtres et les automatismes de la pensée
- Clarifier ses idées et trouver de nouvelles solutions
- Identifier les étapes d'une réflexion rigoureuse et structurée
- Déterminer l'objectif pour optimiser la réflexion

Exercices : Passage de la pensée linéaire à heuristique

### Utiliser l'analyse et la synthèse

- Stimuler les deux hémisphères gauche et droit
- Créer une carte manuelle : les 3 étapes indispensables
- Détails la forme de la carte pour stimuler la pensée inductive, déductive et systémique
- Déceler l'importance de la couleur et des images

Exercices : Brainstorming et catégorisation en direct

### Appliquer cette démarche à différents usages

- Développer l'efficacité personnelle : fluidité et pertinence :
- Prise de décision
- Prise de parole
- Prise de notes
- Rédaction de proposition
- Présentation orale
- Augmenter l'efficacité collaborative : consensus et adhésion
- Animation de réunion
- Brainstorming

### 📍 Lieux & Horaires

**Campus :** Ensemble des sites

**Durée :** 14 heures

**Délai d'accès :** Jusqu'à 8 jours avant le début de la formation, sous condition d'un dossier d'inscription complet

**Distanciel possible :** Oui

### 📅 Prochaines sessions

Cliquez sur la date choisie pour vous inscrire :

■ 17 / 10 / 2025

📍 : Ensemble des sites

✓ : Distanciel possible

⌚ : 14 heures

📅 : 2 jours

Exercices : prise de parole avec des pré-catégories - prise de décision

## MODALITÉS

### Modalités

**Modalités :** en présentiel, distanciel ou mixte . Toutes les formations sont en présentiel par défaut mais les salles sont équipées pour faire de l'hybride. – Horaires de 9H à 12H30 et de 14H à 17H30 soit 7H – Intra et Inter entreprise.

**Pédagogie :** essentiellement participative et ludique, centrée sur l'expérience, l'immersion et la mise en pratique. Alternance d'apports théoriques et d'outils pratiques.

**Ressources techniques et pédagogiques :** Support de formation au format PDF ou PPT Ordinateur, vidéoprojecteur, Tableau blanc, Visioconférence : Cisco Webex / Teams / Zoom.

**Pendant la formation :** mises en situation, autodiagnostic, travail individuel ou en sous-groupe sur des cas réels.

### Méthode

**Fin de formation :** entretien individuel.

**Satisfaction des participants :** questionnaire de satisfaction réalisé en fin de formation.

**Assiduité :** certificat de réalisation.

**Validations des acquis :** grille d'évaluation des acquis établie par le formateur en fin de formation.