

# MIND MAPPING ET MEMOIRE

par Emmanuel DIAIS

## FORMATEUR/TRICE

Emmanuel DIAIS a un Master en psychologie du travail. Il est consultant-formateur depuis 16 ans dans le Mind Mapping et la mémoire. Utilisateur et créateur d'outils originaux qui permettent de développer la mémoire, il forme chaque année 2 000 apprenants dans ce domaine.

## OBJECTIFS, BENEFICES

Apprendre à utiliser autrement un outil fabuleux : votre cerveau :  
 Développer votre capacité à mémoriser et votre créativité et surtout votre efficacité au cours des réunions, des projets ou des prises de notes.  
 Maîtriser la conception d'un Mind Mapping® en équipe  
 Clarifier et organiser les idées, favoriser la créativité et la réflexion au sein d'un groupe  
 Découvrir une autre façon d'apprendre et de travailler au quotidien en utilisant des moyens différents, ludiques et innovants

## CONTENU, PROGRAMME

### 1er JOUR, MATIN

- Cerveau droit ou gauche. Comment mieux communiquer en utilisant la synergie de nos 2 hémisphères cérébraux ? Les mots ne sont pas tout !
- Les attitudes mentales face à l'apprentissage. Changer les idées de contrainte et d'effort pour découvrir une mémoire ludique et étonnante par sa force et sa simplicité d'utilisation.

Mise en situation

- Training sur la méthode sur la chambre romaine et les crochets de mémoire.

Mise en situation

- Mémoriser 14 prénoms et noms propres en 30 minutes grâce à la carte CIM.

### 1er JOUR, APRES-MIDI

Construire des cartes mentales efficaces et stimulantes :

- Le cœur de la mind map, les branches, les couleurs, les symboles.
- Les règles qui facilitent la construction.

Mise en situation

- Réaliser une première mind map avec une démonstration ludique et interactive dans les participants.

- Les liens entre le mind mapping et la mémoire. Mémoriser à long terme : comment utiliser les images, la synergie de nos deux hémisphères en utilisant un exercice de concentration et de mémorisation.

- Prendre des notes efficaces avec le mind mapping - Organiser les informations ; distinguer l'essentiel de l'accessoire - Rester plus attentif et concentré grâce à ce type de prise de notes

Exercices

Entraînement à dessiner des symboles facilement.

Mise en situation

Prises de notes en live à partir de 2 vidéos et coaching sur la mise en application.

### 2ème JOUR, MATIN

- Renforcement des exercices de mémoire de la veille avec l'utilisation du code de la carte CIM.

Comment le mind mapping devient aussi un outil de mémorisation étonnant ?

- Faciliter le travail collaboratif avec le mind mapping - Comment vivre un entretien, manager un projet ou une réunion avec l'utilisation du mind mapping et ainsi favoriser l'apprentissage de nouvelles données et l'organisation des idées.

Mise en situation

Exercice de lecture rapide et de mémoire en s'appuyant sur le mind mapping.

Une meilleure présentation des sources documentaires. Comment mettre en place le mind mapping au quotidien lors de réunions ou de travaux en groupe ? Faire croître des idées grâce aux liens et à la créativité - Se connecter aux projets en « images » - Organiser ensuite logiquement la profusion d'idées - Hiérarchiser et mémoriser pour mieux rebondir.

Mise en situation

Exercice sur une méthode de lecture dynamique appelée la méthode « soleil » qui prépare le mind mapping en réunion que l'on soit participant ou animateur.

### 2ème JOUR, APRES-MIDI

Exploiter le mind mapping dans le travail en équipe :

- Mise en place d'un «brain storming»

- Partager des informations facilement avec des mots clés.

- Co-construire et gérer un projet avec une pré-map

- Présenter avec une mind map définitive lors d'un évènement, une information, un projet.

Mise en situation

Exercice lié à une mind map réalisée en équipe à partir d'un article professionnel.

Exercice : préparation de l'après formation :

Réaliser au moins 5 minds maps. Développer des prises de notes en mind mapping. Animer ou participer à une réunion en mind mapping

## METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Apport théoriques et exercices en groupes ou individuels. Exposés et table ronde

A l'issue de cette formation vous serez à même :

- de mémoriser une liste de 20 mots en moins de 5 mn

- de mémoriser facilement et de façon durable des codes chiffrés, des dates, les noms de vos interlocuteurs.

- de prendre de notes ou de structurer des idées, des projets d'une manière différente qui vous permettra de les mémoriser efficacement

### Points forts de la formation :

- Un environnement de formation au plus proche du réel : des cas pratiques issus d'exemples liés aux produits et services que vendent les participants.

- Des vidéos permettent de repérer les bonnes pratiques et de corriger les erreurs.

- Des moments d'improvisation pour prendre conscience des talents de chacun et pas seulement des points faibles.

- L'exploitation en permanence des cartes mentales ou minds maps qui permettront d'apprendre d'une façon ludique et très efficace.

- L'utilisation de supports originaux sur la mémoire : la carte CIM.

## PRE-REQUIS

Toute personne qui souhaite optimiser la gestion de son temps, développer son efficacité personnelle et professionnelle, augmenter sa capacité à mémoriser, animer des réunions opérationnelles et claires et faciliter ses échanges professionnels en interne ou en clientèle.

