

Structurer ses idées et gagner en clarté grâce au mind mapping

Utiliser la pensée visuelle pour analyser, organiser et partager des informations complexes

2 jours (14 heures)

Initiation

Présentiel ou classe à distance

à partir de

1 595 € HT par personne (TVA en vigueur)

 **Repas inclus en présentiel**

Contenu mis à jour le 02/10/2026. Document téléchargé le 07/10/2026.

Face à la multiplication des informations, des projets et des sollicitations, il devient de plus en plus difficile de structurer sa réflexion, de hiérarchiser les idées et de partager une vision claire avec ses interlocuteurs. Qu'il s'agisse de préparer une réunion, concevoir un projet, résoudre un problème ou prendre des notes, les approches linéaires montrent rapidement leurs limites.

La pensée visuelle offre une manière plus intuitive d'organiser les informations, de faire émerger des liens entre les idées et de faciliter la compréhension. Le mind mapping constitue l'un des outils les plus efficaces pour analyser une situation, stimuler la créativité, mémoriser durablement les informations et communiquer avec davantage de clarté.

Cette formation permet de maîtriser les techniques du mind mapping pour structurer ses idées, organiser des informations complexes et gagner en efficacité dans ses activités professionnelles. Les participants découvrent comment utiliser la pensée visuelle pour préparer leurs projets, faciliter la prise de décision, renforcer la collaboration et améliorer la qualité de leurs communications.

Objectifs

- Structurer et hiérarchiser des informations complexes à l'aide du mind mapping afin de clarifier leur réflexion et d'organiser efficacement leurs idées.
- Utiliser les techniques de la pensée visuelle pour stimuler la créativité, faciliter la mémorisation et soutenir l'analyse ainsi que la prise de décision.
- Concevoir des cartes mentales adaptées à différents contextes professionnels pour préparer un projet, animer une réunion, prendre des notes ou communiquer des informations de manière claire et synthétique.

[Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.](#)

Compétences acquises

À l'issue de la formation, les participants seront capables d'utiliser le mind mapping pour structurer leur réflexion, organiser des informations complexes et communiquer leurs idées avec clarté afin de gagner en efficacité dans leurs activités professionnelles.

À qui s'adresse cette formation ?

Toute personne souhaitant améliorer ses capacités de mémorisation et d'organisation.

Prérequis

Un ordinateur et l'installation d'un logiciel de Mind Mapping sont nécessaires en amont de la formation (installation gratuite et simple du logiciel XMind).

Programme

1 Pendant votre formation

Organiser visuellement ses idées et gagner en clarté grâce au Mind Mapping

Identifier les principes et forces du mind mapping pour exploiter pleinement ses possibilités

Distinguer les caractéristiques et applications du Mind Mapping

- Outils : Les 5 map-fonctions ; les 4 liens logiques
- Action : Conception sur papier "La carte de mes cartes"

Expérimenter les possibilités du Mind Mapping digital

- Outils : Les 6 raccourcis malins ; les types de cartes
- Action : Training conception digitale "Première carte"

Challenge inter-équipes et formalisation des actions

Intégrer le mind mapping à ma gestion de projets pour gagner en clarté et en efficacité

Utiliser les leviers d'exhaustivité

- Outils : La source mentale ; les 12 questions fondamentales

- Action : Training conception "Ma Scope-map"

Appliquer le Mind Mapping à la conduite de réunion

- Outils : L'arbre d'une réunion ; le RAID
- Action : Training "Mon compte-rendu par carte"

Challenge inter-équipes et formalisation des actions**Utiliser les modes divergent et convergent pour développer mon agilité mentale et ma créativité****Appliquer les techniques clés du brainstorming**

- Outils : La méthode ZEST ; le processus divergent-convergent
- Action : Training prise de notes "Le brainstorming"

Utiliser les techniques de cadrage de la pensée

- Outils : La trame A-OPIA ; les cartes matricielles
- Action : Training Construction Flash "L'argumentaire"

Challenge inter-équipes et formalisation des actions**Utiliser le mind mapping comme support de présentation pour gagner en modernité et en impact****Appliquer les techniques d'activation visuelle**

- Outils : Les 3 leviers visuels ; la net-MAP
- Action : Training "Booste ma map !"

Structurer ma présentation avec le Mind Mapping

- Outils : Le principe MIC ; le "3 x 15"
- Action : Training "Booste ma Prez' !"

Challenge inter-équipes et formalisation des actions

Financement

Plusieurs dispositifs de financement sont accessibles via les OPCO (Opérateurs de Compétences), organismes agréés par le ministère du Travail dont le rôle est d'accompagner, collecter et gérer les contributions des entreprises au titre du financement de la formation professionnelle.

Pour plus d'information, une équipe de gestionnaires SKOLAE Formation spécialisée vous accompagne dans le choix de vos formations et la gestion administrative.

[Nous contacter pour en savoir plus →](#)

Intervenants

Cécile GILBERT KAWANO

Coach, formatrice et
conférencière en intelligence
relationnelle et émotionnelle

Modalités pédagogiques

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

[Accessibilité aux personnes en situation de handicap](#)

Détails de la session

Du 4 octobre 2027 au 5 octobre 2027 (2 jours / 14 heures)

Metz

Du 4 octobre 2027 au 5 octobre 2027

Metz

- 4 octobre 2027 9h00 – 17h30
- 5 octobre 2027 9h00 – 17h30