

Formation Mind Mapping : structurer ses idées avec la carte mentale

Réf. SF34208

Organisez vos idées, vos notes et vos projets sur une seule page pour réfléchir plus clairement, retenir l'essentiel et communiquer avec impact.

2 j
Durée

1 600 € HT
Inter / participant

0
Sessions à venir

Objectifs pédagogiques

- ✓ Construire une carte mentale lisible en appliquant ses règles : cœur de carte, branches hiérarchisées, mots-clés et langage visuel
- ✓ Concevoir des cartes adaptées à ses situations professionnelles : préparer une réunion, cadrer un projet, organiser ses priorités, structurer une présentation
- ✓ Utiliser la carte mentale pour prendre des notes, synthétiser un document et retenir l'essentiel
- ✓ Réaliser, partager et faire évoluer des cartes avec un logiciel de mind mapping, en s'aidant de l'IA générative
- ✓ Produire, trier et structurer des idées avec la carte mentale, seul ou en groupe

Public visé & prérequis

Public visé Chefs de projet, Managers, Tous

Prérequis- Aucun

Programme détaillé

Principes et règles de construction de la carte mentale

- La carte mentale : origine, principe d'organisation radiale et différences avec la prise de notes linéaire
- Domaines d'usage : réflexion, prise de notes, créativité, organisation, communication
- Cœur de carte : distinguer le sujet de l'objectif pour orienter toute la carte
- Règles de construction : branches principales et secondaires, un mot-clé par branche, sens de lecture, hiérarchie des idées
- Liens, connecteurs et regroupements : faire apparaître les relations entre branches
- Types de cartes et lecture d'une carte : repérer la structure et l'information clé d'une carte réalisée par un autre

Activités pratiques :

- Carte collective des attentes du groupe en ouverture de formation
- Première carte manuelle sur un sujet libre, puis comparaison et débriefing des pratiques
- Lecture et restitution orale de la carte d'un autre participant

Mots-clés, langage visuel et mémorisation

- Choix des mots-clés : passer de la phrase au mot porteur de sens, suivre son cheminement de pensée
- Langage visuel : formes de base, pictogrammes et symboles simples, sans compétence en dessin
- Couleurs, tailles et images : hiérarchiser l'information et rendre la carte lisible d'un coup d'œil
- Répertoire graphique personnel : se constituer un jeu de pictogrammes réutilisables
- Carte et mémorisation : structurer, relier et illustrer l'information pour la retenir, puis relire sa carte pour ancrer l'essentiel

Activités pratiques :

- Exercice d'évocation : associer des mots-clés à partir d'un mot central
- Création de pictogrammes pour des notions professionnelles courantes
- Reprise d'une première carte pour en améliorer la lisibilité

Prendre des notes et synthétiser avec la carte mentale

- Objectif de prise de notes : savoir ce que l'on cherche avant d'écouter ou de lire

- Écouter, filtrer, capter : retenir l'information utile d'un discours ou d'un échange
- Synthèse d'un texte écrit : séparer l'essentiel du superflu et structurer l'information en carte
- Compte rendu de réunion en carte : décisions, actions, points ouverts
- Restituer sans notes : s'appuyer sur sa carte pour transmettre une synthèse

Activités pratiques :

- Synthèse en carte d'un article ou d'un document professionnel
- Prise de notes en binôme lors d'un court entretien, puis restitution à partir de la carte
- Carte de compte rendu d'une réunion simulée

Générer, trier et structurer des idées

- Conditions de la production d'idées : attitudes favorables, freins et accélérateurs de créativité
- Vaincre la page blanche : démarrer une carte à partir d'une question ou d'un objectif
- Brainstorming en carte, seul ou en groupe : laisser les idées se ramifier sans les juger
- Divergence puis convergence : passer de la production d'idées à leur sélection
- Trier et structurer : regrouper, hiérarchiser, organiser les idées retenues selon des plans types

Activités pratiques :

- Brainstorming individuel en carte sur une problématique apportée par un participant
- Brainstorming en sous-groupe sur une carte commune, suivi d'une phase de tri et de restructuration

La carte mentale dans les situations professionnelles

- Préparer et animer une réunion : ordre du jour, carte collective en séance, suivi des décisions
- Cadrer et piloter un projet : périmètre, questions à se poser, acteurs, tâches, plan d'action
- Organiser ses activités et ses priorités : vue d'ensemble de ses dossiers et de ses tâches
- Formaliser une procédure ou un mode opératoire sous forme de carte
- Structurer une présentation ou une prise de parole : la carte comme plan et comme support visuel
- Travailler à plusieurs sur une seule carte : co-construction, répartition des rôles, consolidation

Activités pratiques :

- Carte de cadrage d'un projet réel ou fictif, menée en groupe jusqu'au plan d'action
- Préparation d'une courte présentation orale en s'appuyant uniquement sur une carte
- Carte d'organisation de ses activités et priorités sur un mois

Créer et partager des cartes avec un logiciel de mind mapping

- Panorama des outils : logiciels de bureau (ex. XMind), outils de mind mapping en ligne, tableaux blancs collaboratifs
- Passer du papier au numérique : intérêts et limites de chaque support selon l'usage
- Créer et structurer une carte : sujet central, branches, sous-branches, réorganisation par glisser-déposer
- Mettre en forme : thèmes, couleurs, images, icônes et marqueurs, liens et notes attachées
- Partager et exporter : formats image, PDF, document texte ou présentation, partage en ligne
- Co-construire une carte en ligne : édition à plusieurs, commentaires, suivi des modifications
- IA générative et carte mentale : amorcer une première arborescence à partir d'un sujet ou d'un texte, puis la retravailler à la main ; limites (idées génériques, oublis, regard critique nécessaire)

Activités pratiques :

- Reproduction et enrichissement sur logiciel d'une carte réalisée à la main pendant la formation
- Génération d'une carte par IA sur un sujet professionnel, puis comparaison avec une carte construite à la main
- Carte de plan d'action personnel en clôture : usages visés au retour en poste

Pourquoi choisir Sparks Formation ?

20 ans d'expertise IT, des formateurs experts et des sessions garanties contre l'annulation.

20 ans
d'expertise

1 068+
formations

11 178
apprenants formés/an

+67
Net Promoter Score

Avis des participants

Note moyenne des participants de la filière Soft Skills & Management : 4,9/5 — 72 avis

Victoria B. — Un grand merci à Christophe pour son professionnalisme et pour cette formation, qui a largement répondu à mes attentes. C'est quelqu'un qui maîtrise parfaitement son métier de formateur...

Hildegard N. — Merci pour la patience et la compétence de la formatrice : Mme Auriane FERRATON

Ils nous font confiance

Cette année notre filière Collaboration & Intelligence Collective a accompagné plus de 13 entreprises dont :

CEGID FGMM CFDT AIGA AXA ASSISTANCE FRANCE COLLABORATION BETTERS THE WORLD GRAVOTECH MARKING SAS MIBAU STEMA SKEMA BUSINESS SCHOOL LILLE SOCIETE IMMOBILIERE PAPILLON TEAMWORK +3 autres

Financement & certifications

Cette formation est éligible aux financements OPCO et FNE-Formation. Nos équipes vous accompagnent dans le montage de votre dossier.



Réservez votre place dès maintenant

20 ans d'expertise · 1 000+ formations · NPS +67 · réponse sous 24h ouvrées

0 805 950 800

demande@sparks-formation.com