



Performance
professionnelle

- Techniques d'analyse
- Méthode de synthèse
- Lecture rapide
- La carte d'idées
- Prise de notes

La carte d'idées, pour la pensée et l'action

Méthode fondée sur la représentation visuelle de l'information. Cette technique, qui calque le mode de fonctionnement du cerveau, exploite au mieux nos capacités à structurer et associer les idées.

Le Mind Mapping™, pour mieux penser et communiquer

1. Structure

- Abordez vite un sujet pour le traiter complètement.
- Articulez votre pensée sans erreurs de logique.
- Sélectionnez les éléments d'information selon leur importance relative : hiérarchie et niveaux de détail.

2. Synthèse

- Associez et condensez l'information de sources variées avec fiabilité.
- Établissez les relations entre les idées pour renforcer votre maîtrise du dossier.
- Obtenez vite une vision globale d'un sujet et traduisez-la en termes clairs.

3. Créativité

- Stimulez votre activité mentale en utilisant au mieux les ressources de votre cerveau droit.
- Générez les idées et leurs relations avec rapidité.
- Conservez le cap sur votre objectif tout en exploitant de nouvelles avenues grâce à la pensée analogique.

4. Communication

- Structurez un plan d'écriture en peu de temps.
- Formulez votre pensée avec précision pour écrire ou parler en peu de mots.
- Utilisez un aide mémoire fiable à l'oral pour maîtriser votre sujet et vous exprimer avec aisance et fluidité.

5. Mémorisation

- Prenez des notes faciles à exploiter.
- Réactivez l'information en une fraction du temps d'analyse.
- Retenez à long terme.

Techniques : les vraies et les fausses cartes d'idées

Mind Mapping™ - Tony Buzan

- Maîtrise de la technique de représentation visuelle de l'information.

Démonstrations

- Modes de fonctionnement cérébral : linéaire ou global
- Pensée analogique et arborescence
- Vision globale et niveaux de détail

Applications pratiques

- Familiarisation avec la méthode de mise en schémas de la pensée
- Mises en situation sur des cas réels liés aux situations professionnelles : du simple au plus complexe.

- Durée : une journée

- Clients : toute personne qui veut améliorer - de façon remarquable - son efficacité professionnelle et intellectuelle.

© acti-com inc.