



FORMATION COURTE | CARTE MENTALE -

Exploiter la carte mentale pour améliorer son efficacité professionnelle

Durée
2 jours

 Structure de formation
Service
Commun de la Formation
Continue

 Langue(s)
d'enseignement
Français

Présentation

Cette formation se concentre sur l'usage professionnel de la carte mentale numérique. Elle s'adresse à tous les salariés souhaitant gagner en efficacité dans l'organisation de leurs tâches, la gestion de projets, la préparation de réunions ou la prise de décisions.

 [Consulter la plaquette de cette formation](#)

Les + de la formation

Cette Formation Courte est animée par Salim El Ghrabli, **Champion du Monde de Mind Mapping**, mais aussi :

- **Formateur professionnel** certifié et titré par l'Etat
- Vice Champion d'Europe & **Champion de Monde de Mind mapping**
- **Praticien PNL**
- **Top 10** lecteurs France
- Formations et certifications en **techniques de mémorisation, mind mapping & lecture rapide** (Tony Buzan)
- Partenaire officiel **Xmind**
- Facilitateur d'apprentissage et **spécialiste** en neuroéducation

- Intervenant au sein de l'éducation nationale et universités
- Formateur au près d'incubateurs et entreprises

Objectifs

- Comprendre les principes du mind mapping et ses apports dans le monde professionnel
- Maîtriser l'utilisation d'un outil numérique de mind mapping (type XMind)
- Structurer des idées, projets ou contenus de manière visuelle, logique et synthétique
- Gagner en clarté, en productivité et en efficacité grâce à la carte mentale numérique

Savoir-faire et compétences

- Créer des cartes mentales claires, ergonomiques et adaptées à différents contextes professionnels
- Intégrer des visuels, des liens et des documents dans une carte numérique
- Utiliser les cartes pour piloter une réunion, concevoir une stratégie ou planifier un projet
- Partager et collaborer efficacement via les fonctions d'export ou de travail collaboratif en ligne



Admission

Public cible

Salariés souhaitant intégrer les outils numériques de mind mapping dans leur quotidien professionnel afin de mieux organiser leurs idées, projets et priorités.

Pré-requis obligatoires

- Maîtrise de base de l'environnement informatique,
- Avoir un ordinateur équipé du logiciel Xmind 8 pro

Équipement requis :

- Connexion Internet stable
- Navigateur Web à jour

Infos pratiques

Contacts

Responsable pédagogique

Salim EL GHRABLI

Contact administratif

Ilhem CHENNOUF-FILALI

☎ 04 99 58 52 77

✉ ilhem.chennouf-filali@umontpellier.fr



Programme

Organisation

Cette Formation Courte compte 7 heures de formations en présentiel réparties en 2 demi-journées. La session de formation a lieu les vendredi 20 et 27 juin de 9h à 13h.

Module 1 : Introduction au mind mapping et prise en main de l'outil (3h30)

- Les principes du mind mapping appliqués au contexte professionnel
- Présentation des outils numériques de carte mentale
- Prise en main d'un logiciel
- Création guidée d'une première carte (fiche projet, plan de réunion, etc.)

Module 2 : Applications professionnelles et cas pratiques (3h30)

- Techniques d'optimisation (personnalisation, navigation, raccourcis)
- Exemples d'usages en entreprise : réunions, notes, brainstorming, gestion de tâches
- Atelier pratique : réalisation d'un cas réel à partir d'un besoin professionnel
- Partage, exportation, présentation et collaboration autour d'une carte mentale

Évaluation et Certification

- Quiz d'évaluation des acquis à l'issue de chaque module
- Présentation finale d'une carte mentale numérique personnalisée