



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.