



13, rue Maréchal Koëmig - 78480 Verneuil s/ Seine
Tel : 06 21 96 29 35 / 01 71 52 83 99
SIRET : 493 993 273 00041
Org. de formation N° : 11 78 80548 78
Certifié QUALIOPI (formation, BC)
Email : contact@mjconseil-rh.com
Site web : www.mjconseil-rh.com

Recueil des formations 2025

Domaine de formation : **Management opérationnel**

Sous-domaine de formation : **Gérer et partager l'information**

Organisez vos idées avec le @Mind Mapping

Cette formation est destinée aux managers, chefs et directeurs de projets, dirigeants et à tous ceux qui veulent travailler moins, avoir de meilleures performances, améliorer la mémoire, la créativité et la concentration.

Un outil comme le Mind Map ou schéma heuristique nous apparaît fort utile pour aider à produire une image visuelle de ce que l'on sait ou tracer un plan d'ensemble de ce que l'on a appris ou retenu sur un sujet. De fait, par le pouvoir d'association, de regroupement et de visualisation des idées d'un MindMap ou schéma heuristique, il devient facile de constituer un éventail de nos idées et d'obtenir une image globale de notre pensée sur un sujet. De plus, les structures schématiques obtenues améliorent les capacités d'organisation, de compréhension, de mémorisation et d'imagination de notre cerveau.

Code web : FMJC-OMM	Durée : 2 jours (14 heures)	Prix inter : 1 550,00 € HT / personne Forfait intra : 4 400,00 € HT (10 stagiaires maximum)
Taux de satisfaction : 5/5 Taux d'assiduité : 100%	Formation OPCO	

Public concerné :

- Tout public.

Prérequis

- Aucun.

Durée et modalités d'organisation :

- Durée : **14 heures** (2 jours, 4 demi-journées)
- Horaires et pauses : Chaque journée est structurée comme suit :
 - Matin : 09h00 – 12h30 (pause de 15 min à 10h30)
 - Déjeuner : 12h30 – 13h30
 - Après-midi : 13h30 – 17h00 (pause de 15 min à 15h00)
- Dates : **à définir (parcours personnalisé)**
- Effectif : Groupes de 2 à 10 participants maximum

Lieu et contact :

- Inter : MJ CONSEIL en RH, 13 rue maréchal Koëmig – 78480 VERNEUIL S/Seine
- Intra : dans les locaux de l'entreprise
- Contact : 06 21 96 29 35 – contact@mjconseil-rh.com – www.mjconseil-rh.com

Modalités et délai d'accès :

- Pour toute demande de formation, contactez-nous par mail contact@miconseil-rh.com ou à l'aide du formulaire de contact.
- Nous nous engageons à vous répondre sous **un délai de 3 jours ouvrés**. La date de début de formation sera envisagée au mieux en fonction de vos besoins, disponibilités, préférences et contraintes. Le délai de mise en place de la formation peut également dépendre du mode de financement choisi.
- **Formation intra-entreprise et inter-entreprise :**
 - **Fonds propres :** Sauf cas particulier et en fonction des disponibilités du formateur et du(ou des) stagiaire(s), la formation est mise en place dans un délais moyen de 1 mois.
 - **Financement OPCO :**
 - **Subrogation de paiement :** La formation est mise en place dès connaissance de l'acceptation de la prise en charge financière par l'OPCO.
 - **Sans subrogation de paiement :** La formation est mise en place dès réception du devis et des conventions de formation validées.
 - Dans le cas d'accueil de personnes en situation de handicap nécessitant des aménagements, dès lors que la faisabilité est confirmée, le délai d'accès est réévalué avec le client.

Accessibilité :

- Accessibilité aux personnes en situation de handicap : conditions d'accueil, d'accès et de sécurisation des parcours de formation (locaux, adaptation des moyens de la prestation).

Modalités pédagogiques :

- À distance et en présentiel + activité de suivi à distance.

Modalités d'Évaluation :

- Questionnaire préliminaire.
- Évaluation des connaissances au démarrage de la formation.
- Évaluation des connaissances : contrôle continu, mises en situation, études des cas concret.
- Évaluation des acquis réalisé en fin : oral.

Sanction de la formation :

- Attestation de présence.

Objectifs pédagogiques :

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- 1) Mettre sur papier ce que l'on a en tête ou structurer la réflexion pour organiser l'action.
- 2) Développer la vue synthétique et systémique (carte heuristique ou vue d'hélicoptère).
- 3) Découvrir une nouvelle méthode de prise de notes sous forme hiérarchisée permettant de structurer la pensée, les idées et la réflexion : les cartes heuristiques (©Mind Map).
- 4) Adopter une attitude nouvelle face à la prise de note, au développement des idées et à la résolution des problèmes.



- 5) Favoriser l'implication des collaborateurs et leur permettre de travailler plus efficacement, d'exprimer leur créativité et de gagner du temps en saisissant, en structurant et en communiquant visuellement idées et informations.
- 6) Introduire les outils informatiques de ©Mind Mapping.

Programme :

MODULE 1 (1 JOUR) : COMPRENDRE LA VISION HEURISTIQUE

1. Architecture du cerveau

- Psychologie de l'apprentissage.
- Le cerveau : une machine d'association d'idées.
- Information – le système de traitement de notre cerveau.
- Brainstorming des mots.

2. La méthode des cartes heuristiques

- Qu'est-ce la carte heuristique : origines, utilisations, bénéfices...
- Les schémas de fonctionnement du cerveau.
- Les schémas de carte heuristique.
- Du brainstorming au ©Mind Map.
- Application sur la découverte de soi.

3. Construction et mise en œuvre des cartes heuristiques

- Les matériaux nécessaires.
- Mise en œuvre.
- Carte de synthèse.

Les acquis de cette première journée :

- Les participants auront acquis les principes de la méthode pour leur efficacité personnelle et leur capacité à la communication (position hiérarchique, métiers, interlocuteurs externes et internes).
- Un bénéfice supplémentaire sera observé : la découverte et le partage d'une nouvelle méthode de travail, innovante, originale et ludique est un ingrédient important au renforcement de l'esprit d'équipe.

MODULE 2 (1/2 jour) : LA MISE EN ŒUVRE DES CARTES HEURISTIQUES

1. Mise en œuvre des cartes heuristiques avec les outils informatiques

- Découverte des outils informatiques (Mind Manager...).
- Exploration des différentes fonctionnalités.
- Cas d'application : des exercices qui permettront aux participants de s'approprier la méthode pour leur efficacité personnelle et en équipe.



2. La démarche hiérarchique

- En quoi cette démarche est innovante ?
- Cas d'utilisation.
- Pour quoi faire ?
- Comment la mettre en œuvre ?

Les acquis de cette deuxième journée :

- Les participants auront acquis la méthode pour les fondamentaux suivants : explorer, faciliter, analyser, clarifier, décider et suivre l'exécution des décisions.

MODULE 3 (1/2 jour) : GAGNER EN EFFICACITE, CAS D'APPLICATION

1. Différents cas d'utilisation des cartes heuristiques

- La conduite de réunion : diminuer le nombre de réunion de 35% :
 - Optimiser vos réunions,
 - Structurer la réflexion,
 - Développer la créativité,
 - Accroître la concentration,
 - Rendre la communication plus claire et plus concise,
 - Combiner analyse et synthèse pour avoir une vue d'ensemble.
- La conduite des projets.
- La gestion des priorités, l'organisation personnelle ...
- L'atteinte des objectifs.
- La prise des décisions.
- Le pilotage du quotidien.
- La prise des notes efficacement.
- Brainstorming...

Aptitudes et compétences :

- Être capable d'appliquer dans ses fonctions au quotidien la prise de note avec le mind mapping.

Modalités pédagogiques et techniques :

- Support de cours – Exercices pratiques – Mise en situation.
- Salle de formation, ordinateur, écran plat, chevalet de conférence.
- Techniques de formation/action : ateliers de mises en situation, études de cas concrets et pratiques avec restitutions (oral et écrit).
- Alternance théorie/pratique, ateliers collaboratifs, jeux de rôle / simulations, apports méthodologiques, auto-diagnostics
- Évaluation des connaissances.
- Évaluation à chaud et à froid.

Formatrice :

Maria-Jésus TOVAR-ROJAS, spécialiste GEPP/GPEC et management des équipes projets, 37 ans d'expérience professionnelle dans le management des équipes projets, Conduite des projets et l'accompagnement des entreprises (PME, TPE, ETI, grands groupes) à la mise en place d'une stratégie RH anticipative [GEPP/GPEC, Processus des évaluations annuelles et Entretiens professionnels, Processus de recrutement, Plan de formation].

Son objectif est de permettre aux Manager et Dirigeants de constituer des équipes efficaces et performantes, grâce à la valorisation des compétences et des talents de membres de l'équipe. Depuis 25 ans, elle dirige l'organisme de formation MJ CONSEIL en RH qu'elle a fondé. Formatrice et coach certifié, membre actif et juré certificateur des coachs au syndicat professionnel des métiers du coaching (SPMC).