CRÉATIVITÉ

Carte mentale : structurer l'information, mémoriser et présenter ses idées

Les notes linéaires rendent mal la structure d'un sujet : les liens entre les éléments disparaissent, les relectures prennent du temps et les documents se figent dès qu'un point nouveau apparaît. Préparer une réunion ou un dossier devient une accumulation de pages sans vue d'ensemble. Trois heures à distance pour construire des cartes mentales exploitables : choisir le centre et les branches principales, respecter quelques règles de lisibilité, enrichir la carte au fil de la réflexion puis la convertir en plan d'action ou en support de présentation. Les exercices se font d'abord sur papier puis avec un outil numérique.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
0,43 jour — 3 h	**À distance**	**À partir de 450 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Toute personne amenée à préparer des réunions des dossiers ou des présentations et souhaitant clarifier sa prise de notes.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Construire une carte mentale à partir d'un sujet professionnel
- Choisir le centre les branches principales et leur niveau de détail
- Appliquer les règles de lisibilité qui rendent la carte réutilisable
- Prendre des notes en carte pendant une réunion
- Convertir une carte en plan d'action ou en support de présentation

03 Programme détaillé

M1 Construire une carte

- Du sujet central aux branches
- Choisir et formuler le sujet central
- Identifier les branches principales
- Hiérarchiser les niveaux de détail
- Appliquer les règles de lisibilité
- Atelier : Construction à la main d'une première carte sur un sujet apporté par le participant.

M2 Prendre des notes en carte

- Capter l'essentiel en temps réel
- Préparer une structure d'accueil avant la réunion
- Noter par mots clés plutôt que par phrases
- Rattacher chaque information à la bonne branche
- Compléter et corriger la carte après la séance
- Mise en situation : Prise de notes en carte pendant l'écoute d'un compte rendu de réunion joué en direct.

M3 Exploiter et partager

- De la carte au document utile
- Passer de la carte au plan d'action
- Utiliser une carte comme support de présentation
- Choisir entre tracé manuel et outil numérique
- Partager et faire évoluer une carte à plusieurs
- Cas pratique : Conversion d'une carte produite en séance en plan d'action avec responsables et échéances.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
À distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
• OPCO et plan de développement des compétences
• FAF et CFP
• France Travail
• Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF

Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 450 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 26/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr