



# 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 du 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](mailto: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