

PRÉSENTIEL

FORMATION COURTE



SERVICE COMMUN  
FORMATION CONTINUE  
UNIVERSITÉ DE MONTPELLIER

# EXPLOITER LA CARTE MENTALE POUR AMÉLIORER SON EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

## 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.

## OBJECTIFS

À la fin de cette formation, vous saurez :

- 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

## PUBLIC CIBLE

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

## PRÉREQUIS

- 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*

## SESSION

Vendredi 20 et 27 juin 2025

Horaires : 9h à 13h

## RYTHME

7 heures de formations en présentiel réparties en 2 demi-journées

## TARIF

800 € par personne

Financement employeur, OPCO, autofinancement

Accueil petit-déjeuner inclus

## LIEU

Espace Richter

Rue Vendémiaire - Bâtiment E

34 961 Montpellier

## CONTACT

Responsable pédagogique

Salim EL GHRABLI

Contact administratif

Ilhem CHENNOUF-FILALI

[ilhem.chennouf-filali@umontpellier.fr](mailto:ilhem.chennouf-filali@umontpellier.fr)



# EXPLOITER LA CARTE MENTALE POUR AMÉLIORER SON EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

## ACQUIS D'APPRENTISSAGE VISÉS

- 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

## PROGRAMME

### 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 ;