

PLAN DE COURS  
STRUCTURER SA PENSÉE AVEC LE « MIND MAPPING »



---

*FORMATIONS EN SALLE  
FORMATIONS EN ENTREPRISE  
FORMATIONS WEBINAIRE INTERACTIF  
SERVICES DE CONFÉRENCE  
SERVICES DE COACHING*

---



### LES EXPERTS EN DÉVELOPPEMENT

LE GROUPE MP-PLUS EST EXPERT DANS LE DÉVELOPPEMENT DU SAVOIR-ÊTRE AINSI QUE DANS LE SECTEUR DE LA FORMATION CONTINUE.

PLUS 3200 PARTICIPANTS SUIVENT NOS FORMATIONS ANNUELLEMENT.

SOYEZ DU NOMBRE !

## À PROPOS DU GROUPE MP-PLUS

Le Groupe MP-Plus est un chef de file dans le domaine de la formation et du développement des professionnels, dont la vision consiste à faire du Québec une référence mondiale en matière de leadership, d'accomplissement et de plaisir au travail. D'ailleurs, notre mission est « Contribuer à l'essor des professionnels en optimisant leur potentiel humain »

Notre marque de commerce est certes l'impact que nos formations produisent sur les résultats des organisations, et ce, à tout coup. Notre engagement total, notre expertise et nos processus très rigoureux nous permettent d'y arriver.

Depuis plus de 25 ans, Groupe MP-Plus a formé et mobilisé le personnel de grandes corporations ayant eu un impact direct sur plus de 250 000 personnes.

À titre de consultant externe, le Groupe MP-Plus a encadré le virage client entrepris par le Mouvement Desjardins et a aidé plusieurs des 100 plus grandes entreprises au Québec à connaître une croissance fulgurante.

Groupe MP-Plus doit sa réputation à la qualité exceptionnelle de ses interventions et de ses formateurs. Elle compte notamment dans son équipe des sommités comme, Sylvain Guimond, docteur en psychologie du sport et chroniqueur à RDS Christian Martineau, figure réputée dans le domaine du langage non verbal en affaires, et anciennement Mme Monique Jérôme-Forget, ex-vice-première ministre du Québec.

*Chaque formation MP-Plus est un pas de plus vers la meilleure version de votre organisation.*



François Trachy, Directeur du développement



## FORMATION Structurer sa pensée avec le « Mind Mapping »

### Contexte :

---

Révolutionnez votre façon de travailler au quotidien !

Pour révolutionner votre façon de travailler au quotidien, le mind mapping est la technique de dernière tendance toute désignée. Cette méthode de travail vous permet de maximiser votre efficacité lorsque vient le temps d'organiser votre pensée et vos idées.

Que vous soyez en séance de remue-méninges ou que vous ayez pour objectif d'assembler des faits, de gérer un projet, de traiter de l'information, d'animer une réunion, de négocier, d'étudier, de faire un discours sans note, de prendre des notes ou de faciliter la prise de décision, cette technique polyvalente portera ses fruits.

Les formations de Geneviève Roy sont des expériences enrichissantes visant la transmission d'outils concrets et adaptables aux besoins de chacun. Desjardins, Confiserie Mondoux, Groupe Phaneuf, Mines Agnico Eagle, Équipement SMS, notamment, lui ont confié leur personnel.

Dans le monde actuel, la capacité du personnel à s'adapter et à apprendre est mise à l'épreuve au quotidien. Nouvelles technologies, tâches supplémentaires et nécessité d'innover... Pour acquérir de nouveaux outils et mener à bien les projets dont vous ou votre personnel êtes responsables, vous former à cette technique est indispensable.

### Objectifs de la formation :

---

#### AU TERME DE CETTE FORMATION, VOUS SAUREZ :

- ✓ Libérer le potentiel réel du cerveau en démystifiant les rapports de force entre ses deux hémisphères, ainsi que le rôle du système nerveux dans l'assimilation et dans la conservation d'information;
- ✓ Discerner les clés de stratégies cognitives allant dans le sens du fonctionnement du cerveau;
- ✓ Saisir et expliquer les points faibles des méthodes de prise de notes traditionnelles par rapport au langage naturel du cerveau;
- ✓ Développer une nouvelle approche inspirée de concepts naturels qui sont simples et faciles à assimiler;
- ✓ Reconnaître les fruits de la mind map dans l'histoire et dans les esprits des génies de tous les temps;
- ✓ Profiter des avantages de la mind map sur le processus d'apprentissage et sur la mémorisation;
- ✓ Renouer avec le facteur-clé qu'est votre imagination;
- ✓ Bâtir des mind maps traditionnelles et numériques;
- ✓ Appliquer le mind mapping à de nombreuses situations courantes relatives à votre travail, notamment.

## Détail sur le plan de cours

### Contenu

---

- ✓ Ouverture avec un exercice brise-glace : Les participants doivent dresser une liste de choses à faire « to-do » selon une thématique donnée comme ils n'ont pas encore la technique du mind mapping, ils y vont habituellement de façon linéaire. On refait, en après-midi, une liste avec cette même thématique, mais cette fois à l'aide d'un mind map et là... eurêka, c'est mille fois plus clair et plus efficace !
- ✓ Présentation du déroulement de la journée et des objectifs de la formation
- ✓ Le fonctionnement du cerveau et ses deux hémisphères
- ✓ Comprendre les points faibles de la prise de notes traditionnelle par rapport au langage naturel du cerveau : la pensée rayonnante
- ✓ Reconnaître les fruits de la mind map dans l'histoire et dans les esprits des génies de tous les temps
- ✓ La mind map, comment ça fonctionne ? Comment créer une mind map ?
- ✓ Pourquoi adopter le mind mapping ?
- ✓ Création d'une première mind map - individuellement

### Après-midi

---

- ✓ Mind map traditionnel ou mind map numérique (logiciels de mind mapping)?
- ✓ Booster sa créativité avec le mind mapping en séance de remue-méninges
- ✓ Mise en contexte : comment utiliser cette technique pour un remue-méninges réussi?
- ✓ Création d'une deuxième mind map - collectivement
- ✓ Comment utiliser la mind map lors de discours, de formations ou de réunions
- ✓ Mise en contexte : comment utiliser cette technique pour préparer une prise de parole en public?
- ✓ Création d'une troisième mind map - individuellement
- ✓ Organiser un projet à l'aide du mind mapping
- ✓ Mise en contexte : comment utiliser cette technique pour organiser un projet?
- ✓ Création d'une quatrième mind map - collectivement
- ✓ Organiser son temps et ses objectifs avec la mind map
- ✓ Mise en contexte : comment utiliser cette technique pour mieux gérer son temps et ses objectifs?
- ✓ Création d'une cinquième mind map - individuellement
- ✓ Prendre des notes à partir d'écrits en utilisant la mind map
- ✓ Mise en contexte : comment utiliser cette technique pour prendre des notes plus efficacement en lisant des documents?
- ✓ Création d'une sixième mind map - individuellement
- ✓ Création d'une septième mind map - collectivement

## LA FORMATRICE

### Geneviève Roy

Formatrice agréée et gestionnaire d'entreprise

Forte de son expérience comme formatrice agréée et gestionnaire d'entreprise, Geneviève Roy vous aide à optimiser votre développement personnel et professionnel. Elle est spécialisée dans un éventail de disciplines reliées au capital humain, mais aussi diplômée en enseignement et en psychologie. Elle détient par ailleurs une certification POC (Professional Organizers of Canada).



Geneviève Roy cherche avant tout à partager sa passion pour le développement humain.

Son expérience et ses atouts variés s'expriment dans ses formations personnalisées visant la transmission d'outils concrets, adaptés aux besoins de chacun.

Comme formatrice ou comme conférencière, Geneviève Roy intervient dans le respect des personnes participantes, avec ouverture, dynamisme et créativité, en fonction des besoins exprimés et du contexte de formation. Son style interactif compte aussi parmi les ingrédients qui font de chacune de ses formations une expérience unique et enrichissante.

