

Formation - TEST --- Initiation au Mind Mapping

Initiation au Mind Mapping

Formation

Gestion des émotions et connaissance de soi

CODE : 30725 | Mise à jour : 11/11/2025

Objectifs

- Comprendre les concepts de base d'une carte mentale
- Elaborer une carte mentale manuscrite
- Elaborer une carte mentale numérique (avec XMind)

Contenu de la formation

Acquérir les méthodes: identifier les cycles d'évolutions inhérents aux systèmes de valeurs

Valeurs et systèmes de valeurs – définitions • L'origine et la constitution du modèle • Le principe des systèmes de valeurs • La relation systèmes de valeurs / conditions du milieu • Les 8 systèmes de valeur existant à ce jour : Les caractéristiques de chaque système de valeurs, Leur positionnement dans le modèle

Incarner sa posture: développer sa capacité à comprendre l'autre sans le juger

Exploration ludique de situations concrètes vues à travers les archétypes principaux

Transposer en actes: analyser les interactions des 3 dimensions systémiques (soi, les autres, les systèmes)

Les grandes tendances sociétales vues à travers les systèmes de valeur, le positionnement individuel, les interactions sociales et l'impact de l'environnement, les conséquences sur le collectif: Positionnement et pistes d'action

Modalités pédagogiques

- Documents supports de formation projetés

Suivi, évaluation et sanction

Suivi et évaluation des résultats

- Formulaires d'évaluation de la formation

Sanction de formation

- Remise d'une attestation de formation

FORMATION MULTIMODALE

PUBLIC CIBLE

Tous publics

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

DURÉE

0,5

SESSION INTRA

Nous consulter

GROUPE

- Mises en situations

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Veuillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.

Taux de satisfaction des stagiaires

Issus des évaluations de satisfaction à chaud des stagiaires.

 94% (99 avis)

Taux de validation de la formation

Issus des résultats de l'atteinte des objectifs par les stagiaires (Acquis et En cours d'acquisition).

 96%



François TERRIEN

**EPANOUISSSEUR DE VOTRE QUOTIDIEN
PROFESSIONNEL - Coach - Formateur - Sophrologue
certifié**

François TERRIEN FT

Formateur-Coach-Sophrologue certifié - Développement personnel
- Bien être au travail - Codéveloppement Professionnel



06 11 18 14 71

Francois.Terrien.FT@gmail.com

Adresse postale : 20 Allée de la Maison Rouge 44000 Nantes
Site web : <https://www.linkedin.com/in/francois-terrien-ft/>
LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/francois-terrien-ft/>

Biographie

Ma mission est d'accompagner des personnes en transition de vie professionnelle (prise de poste, reconversion, suite de burnout, départ en retraite, ...) à mieux vivre leur quotidien et parcourir, pas à pas , leur chemin avec plus de conscience et de sérénité.

Quelques unes de mes valeurs ?? : l'**écoute**, le **non-jugement**, la **bienveillance** et la **créativité**.

J'interviens en individuel et en groupe en m'appuyant sur de nombreux outils tels que le **coaching**, le **codéveloppement professionnel**, la **sophrologie**, la **méditation**, l'**extériorisation des émotions**, le **mind mapping**, le **sketchnote**, le **photolangage**,

Mon expérience est riche de 26 années en tant que manager et expert technique dans un grand groupe international qui m'ont apporté une connaissance approfondie du monde professionnel.

Au plaisir d'un échange

Diplômes et formations

Formateur (Certifié RNCP)

Coach Individuel & d'équipe (Certifié RNCP)

Sophrologue – Méthode Caycéienne (Certifié SOFROCAY)

Sophrologie Ludique (PSL1/2/3)

Animation Groupe Codéveloppement Professionnel (CEM)

Ingénieur Informatique (CNAM)



L'OUVRE-BOITES

Coopérative d'Activité et d'Emploi - Pôle formation
20, allée de la Maison Rouge 44000 Nantes

Téléphone : 02 28 21 65 10

Courriel : contact@corymbe.coop

Nos CGV : www.corymbe.coop/cgv/



www.corymbe.coop

Enregistré auprès du préfet de la Région Pays-de-la-Loire

N° de déclaration d'activité : 52 44 04429 44

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État