

PROGRAMME 'MÉMOIRE & CRÉATIVITÉ'

(3 ateliers de 2h00 espacés d'une semaine)

#Webinaire 1 – Mémoire et créativité

- 1 ère découverte d'une carte mentale
- Restituer le passé – Concevoir le futur : qu'est-ce qu'une carte mentale ?
- La pensée irradiante
- Mémoriser une conférence et en restituer la substance
- Diverses applications des cartes mentales

#Webinaire 2 – Les cartes mentales

- Les cartes mentales pour restituer le passé : méthode
- Ecrire sa vie, écrire un livre
- Restituer un évènement vécu dans ses détails
- Analyser un ensemble ou un problème complexe
- Dégager les solutions d'une question aux composantes multiples

Webinaire 3 – Concentration

- Concevoir le futur, concevoir un projet
- Inventorier les composantes d'un projet
- Assembler les savoirs
- Les cartes mentales appliquées à la construction de soi
- Panorama des applications des cartes mentales

Pendant les webinaires, les participants suivent la formation mémoire dispensée, effectuent les exercices associés qui leur sont proposés, et reçoivent à la fin en communication personnelle leur programme hebdomadaire d'application. Pendant le webinaire les participants peuvent exprimer leurs remarques par messagerie et poser directement à l'animateur leurs questions.

A la fin de chaque webinaire, les participants reçoivent les tableaux et supports présentés sur lesquels ils pourront s'appuyer pendant et après le webinaire.