

## Efficacité Professionnelle

### Le saviez-vous ?

Les cartes heuristiques, cartes mentales ou Mind Maps font aujourd'hui l'objet de nombre de publications et formations. Leurs utilisations se répandent tant dans le domaine de la pédagogie que dans le monde de l'entreprise. Ces méthodes graphiques de représentation, formalisées au début des années 1970 par le psychologue anglais Tony Buzan sont rendues aujourd'hui faciles d'utilisation. La mise en œuvre courante des cartes heuristiques dans les écoles finlandaises, tant vantées aujourd'hui, contribue également à cette popularité. Extrait réseau canopé

### Public

Artisans  
Commerçants  
Professions libérales

### Dates

Lundi 15 et mardi 16 mai  
2 journées  
de 9h00 à 17h00

### Lieu

OGA Atlantic  
57 Acti-Nord Beaupuy 3  
La Gîte  
Mouilleron-Le-Captif

### Conditions

Prix : 96 € TTC  
Déjeuners compris

### Animation

Jean-Pierre Marrigues  
SIRIA Consultants

# Optimiser son efficacité et sa productivité

## Objectif

Votre cerveau possède de grandes potentialités, souvent inutilisées...

- Identifier les capacités de son cerveau et les utiliser. Découvrir des stratégies pour apprendre et optimiser. Bien faire fonctionner sa mémoire et la développer.



## Programme

- **Des stratégies pour apprendre et optimiser.**  
Quelles sont ses ressources ? Comment mieux apprendre ?  
Les pouvoirs cachés du cerveau, dynamiser son cerveau droit, les intelligences multiples. Découvrir le pouvoir des métaphores. Apprendre à gérer son stress et apprendre avec plaisir.
- **S'organiser pour apprendre et rester motivé.**  
Devenir autonome. Développer son expertise et trouver un but. Utiliser ses talents naturels. Appliquer des méthodes d'un nouveau genre.
- **La lecture rapide :** la technique "photo Reading et les 5 étapes de la photolecture.
- **Le Mind Mapping :** apprendre avec toutes les cartes en main.  
Les pouvoirs de la carte mentale : dépasser le linéaire, structurer, associer et connecter les idées.  
Ateliers : "Booster sa créativité", "Mémoriser plus facilement"...

### Mieux gérer le stress au travail

Quand l'état de santé du dirigeant se dégrade, la plupart du temps l'entreprise aussi. La fatigue, voire l'épuisement, entraîne souvent le manque de prise de décisions. C'est évidemment en rapport avec un état dépressif. Cette solitude dans laquelle s'emmure les chefs d'entreprise, les mènent souvent à vivre des situations critiques du type licenciements, perte de clientèle, voire faillite. Toutefois, parler de la souffrance patronale va à l'encontre de l'idée reçue selon laquelle le dirigeant doit être fort et sans faille.