



# Neuro Active

## XMind

La formation « XMind » vous permettra de comprendre les principes et les bénéfices du mind mapping avec XMind ; de créer des cartes claires et personnalisées pour organiser ses idées ; d'utiliser XMind pour brainstormer, structurer un écrit ou gérer un projet ; de partager ses cartes efficacement, en adaptant leur présentation au contexte ; et de gagner du temps grâce à des modèles réutilisables et des outils visuels puissants. Le programme est donné à titre indicatif et sera adapté à vos besoins et votre niveau après audit. N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande spécifique.

### Pré-requis

Être à l'aise avec l'environnement informatique de base (Windows ou Mac) et la navigation dans un logiciel bureautique.

### Public concerné

Toute personne souhaitant organiser visuellement ses idées, prendre des notes efficaces, présenter ou suivre un projet.

### Durée et tarif de la formation

La durée de la formation varie en fonction des besoins et des objectifs déterminés après audit. Les tarifs sont disponibles sur devis.

# Contenu de la formation

---

## Introduction au mind mapping

Le mind mapping : principes, usages professionnels et personnels

Découverte de l'interface XMind (version actuelle)

Création d'une première carte simple

## Structurer et enrichir une carte

Hierarchisation des idées : branches, sous-branches, nœuds

Ajouter du sens : icônes, couleurs, images, liens, notes

Utiliser les structures : organigramme, logique, arête, arbre, diagramme

Choisir le type de carte selon son objectif : carte mentale, conceptuelle, chronologique

## Clarifier et valoriser visuellement l'information

Personnaliser la carte : thèmes, couleurs, formes, fonds

Utiliser les styles pour faciliter la lecture

Appliquer les filtres et marquages pour faire ressortir l'essentiel

Créer une carte maîtresse avec des sous-cartes liées

## Collaborer, exporter et communiquer

Exporter une carte (image, PDF, texte, Office\*)

Partager une carte (par lien, en local, sur XMind.net\*)

Adapter la carte à une présentation orale ou à un livrable écrit

Utiliser la navigation dynamique pour exposer ses idées

## Applications pratiques

Utiliser XMind pour :

- brainstormer efficacement (mode brainstorming\*)

- prendre des notes structurées pendant une réunion

- construire le plan d'un document ou d'une présentation

- suivre un projet avec les tâches, priorités, échéances, visualisation Gantt

Créer un modèle de carte réutilisable