

Mémoriser sans peine

avec le *mind mapping*



Première partie
MUSCLEZ VOTRE MÉMOIRE !

Comment fonctionne
notre mémoire ?

Mieux mémoriser

Utiliser les méthodes
mnémotechniques

Favoriser la mémoire

Mettre en oeuvre ce que nous
avons appris sur la mémoire



Deuxième partie
SOULAGEZ VOTRE MÉMOIRE
EN LUI DONNANT DE BONS APPUIS

Capturer vos idées

Croquer vos idées

Découvrez la carte
mentale (mind map)

Appliquer la carte mentale

Appliquer la méthode GTD avec
toutes les cartes mentales en main