

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

Capturez vos idées

Croquez vos idées

Découvrez la carte mentale (mind map)

Appliquez la carte mentale

Appliquez la méthode GTD avec toutes les cartes mentales en main