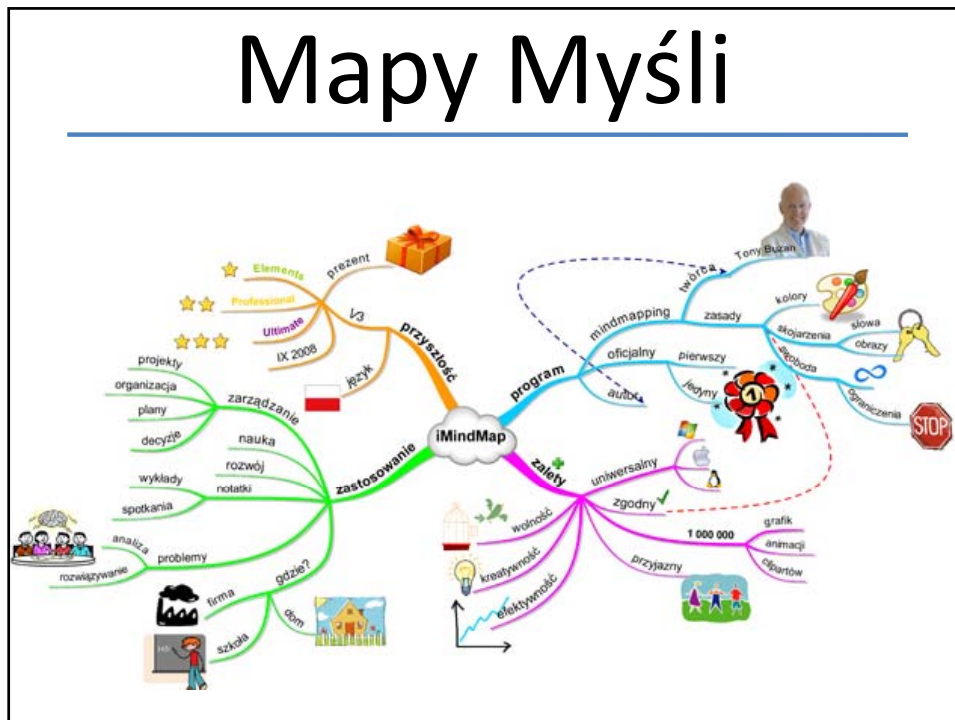


Mapy Myśli

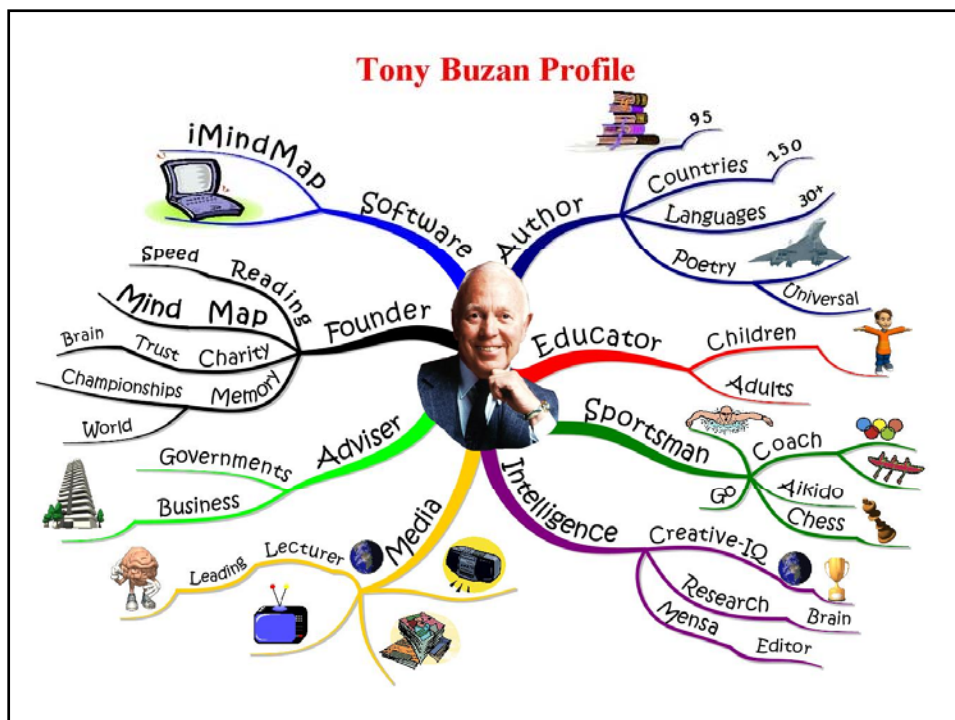


Czym jest mapa myśli?

- Narzędzie służące do:
 - Organizacji
 - Hierarchizacji
 - Przechowywania
- Pobudza zasoby pamięci oraz stymuluje nowe myśli i spostrzeżenia
- Wykorzystuje słowa i obrazy klucze
- Posiada dynamiczny kształt i formę

Tony Buzan

- Światowy autorytet w dziedzinie technik efektywnego uczenia się
- Konsultant międzynarodowych korporacji GM, IBM, HP, Walt Disney
- Twórca Memoriady oraz Mistrzostw Szybkiego Czytania
- Redaktor International Journal of MENSA
- Współpracuje ze sportowcami
- Laureat nagrody „Eagle Catcher” – dokonanie rzeczy niemożliwych



Kluczowe pojęcia

- **Słowo-klucz**
 - Wyraz
 - Punkt odniesienia do czegoś, co chcesz zapamiętać
 - Pobudza lewą półkulę mózgu
 - Powinno być wzbogacone obrazem
- **Obraz-klucz**
 - Kamień węgielny pamięci
 - Skojarzony ze słowem-kluczem
 - Pobudza pokrewne skojarzenia
 - Jest sednem technik pamięciowych oraz mindmappingu



ZASTOSOWANIE

- **NAUKA** – lekcje, wykłady
- **PRACA** – burza mózgów, organizacja czasu, budowa zespołu, prezentacja
- **DOM** – planowanie, ustalanie priorytetów, organizacja imprez
- **POLE TOWARZYSKIE** – daty, miejsca, osoby, urlopy, spotkania, komunikacja

Formułowanie twórczych pomysłów

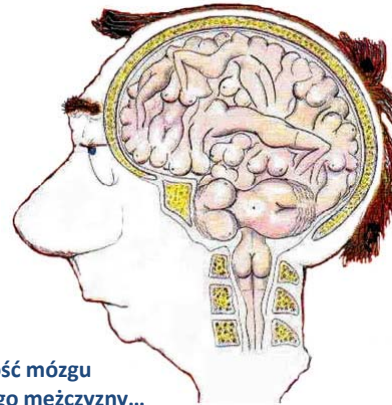
- Gdzie się obecnie znajdujesz?
- Kim jesteś?
- Jak postrzegasz świat?
- Czego chcesz?
- Jak tam dotrzeć?

Zbieranie i porządkowanie informacji

- Książki, gazety, strony WWW
- Wykłady, notatki, materiały szkoleniowe, dane badawcze
- Spotkania biznesowe, rozmowy, listy
- W Twojej głowie



Mózg a mapy myśli



Zawartość mózgu
typowego mężczyzny...

Jak funkcjonuje mózg?

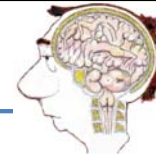
- Odbiór – informacja -> zmysły
- Magazynowanie – gromadzenie, przechowywanie, szybki dostęp
- Analiza – wzorce, prawidłowości
- Kontrola – jak zarządzamy informacją, stan zdrowia
- „Output „ – myśli, obraz, mowa, inne formy kreatywności

Jak tracimy czas?

- Zapisywanie słów nieistotnych dla zapamiętywania.
- Odczytywanie niepotrzebnych słów.
- Brak wyróżnienia słów kluczowych.
- Związek między słowami kluczowymi blokowany przez łączniki.
- Oddalenie słów kluczowych – osłabienie skojarzenia.

Ponad 90% - zbędne!!!

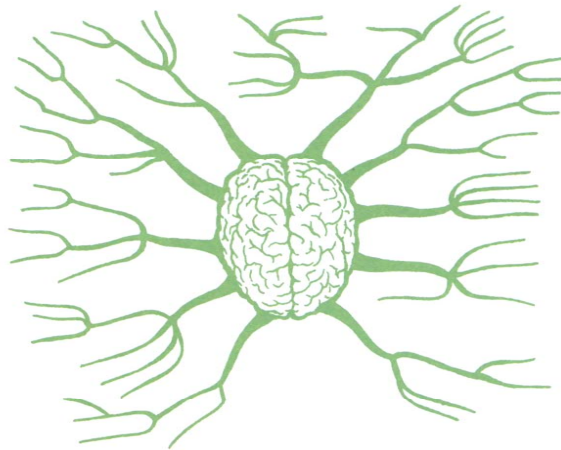
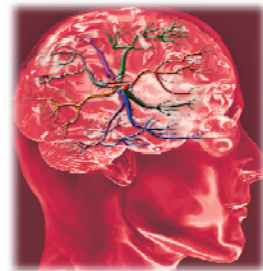
Mózg a mapy myśli



- Wyraźnie określone sedno
- Relatywna waga idei
- Centrum mapy – najważniejsze idee
- Połączenia pomiędzy koncepcjami
- Szybka powtórka
- Struktura - łatwe rozszerzanie mapy
- Unikatowość – prawidłowe odtwarzanie informacji

Myślenie promieniste

- Mózg nie myśli linearnie
- Różne kierunki – równocześnie
- Start – centralne punkty – słowa kluczowe, obrazy kluczowe
- Myśli promieniują, konary drzewa, tętnice serca
- Nieskończona liczba myśli, wizji i koncepcji
- Mapa – odzwierciedlenie procesu myślenia promienistego



Banan

Myślenie promieniste - ćwiczenie

- Czy zobaczyłeś obraz?
- Czy obraz był kolorowy?
- Jak szybko uzyskałeś obraz?
- Czego był to obraz?
- Jakie były skojarzenia wokół obrazu?
- Gdzie się znajdował zanim się pojawił?

**Pójdźcie do
wesołego
miasteczka**

Myślenie promieniste - ćwiczenie

Wata cukrowa

- **Słowo-klucz** – lewa półkula analityczna
- **Obraz-klucz** – prawa półkula, pamięć wizualna
- **Obraz-klucz** – wyzwalacz pamięci, widok, zapach, dźwięk, smak...



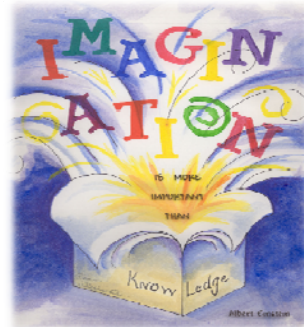
Kojarzenie

- Cyfry i liczby
- Słów
- Symboli
- Porządku
- Wzorców
- Wyobrażeń



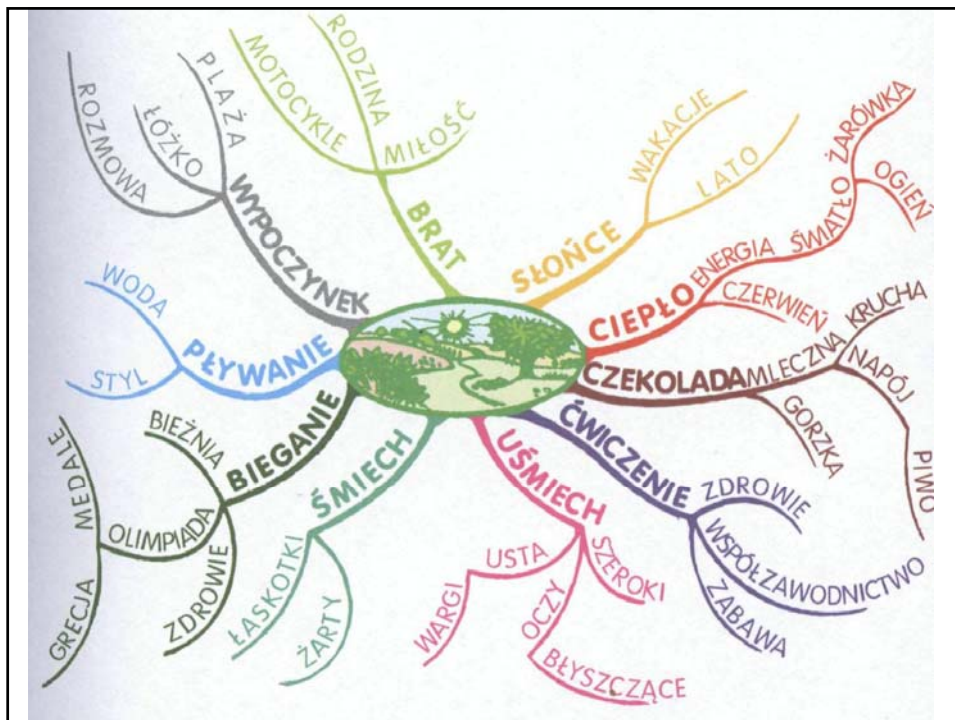
Wyobrażenia

- Zmysły
- Efekt wyolbrzymiania
- Rytm i ruch
- Kolor
- Śmiech
- Rysunki i wyobrażenia



Myślenie promieniste - ćwiczenie

- Narysuj centralny obraz, który reprezentuje dla Ciebie szczęście.
- Napisz 10 kluczowych słów skojarzeń
 - Pierwsze słowa jakie przychodzą Ci do głowy
 - Nie stosuj autocenzury, nie przerywaj
 - Mogą wydawać się bezsensowne
- Dodaj kolejne gałęzie jeżeli do głowy przychodzą Ci nowe słowa

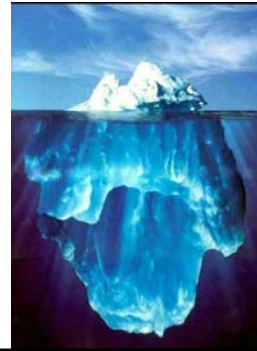


Koncepcja map myśli

- Obierz cel – serce mapy, centralny obraz
 - Jaki jest Twój cel, czy wizja?
 - Jakie są cele cząstkowe, kategorie związane z zasadniczym celem?
 - Planujesz przedsięwzięcie?
 - Wyteż mózg w poszukiwaniu pomysłów.
- Zbierz i uporządkuj myśli
 - Dobierz **podstawowe** **pojęcia** **porządkujące** (PPP)
 - „Wieszaki” – skojarzone myśli
 - PPP – rozdziały w księdze Twoich myśli

Koncepcja map myśli

- Obraz = 1000 słów
- Eksperyment – 600 obrazów – 1/sek
98% stopień poprawności zapamiętania
- Łatwiej zapamiętujemy obrazy niż słowa
- Sprawdź, czy potrafisz każde pojęcie z mapy myśli reprezentującej szczęście wyrazić za pomocą rysunku...
- MM jest obrazem

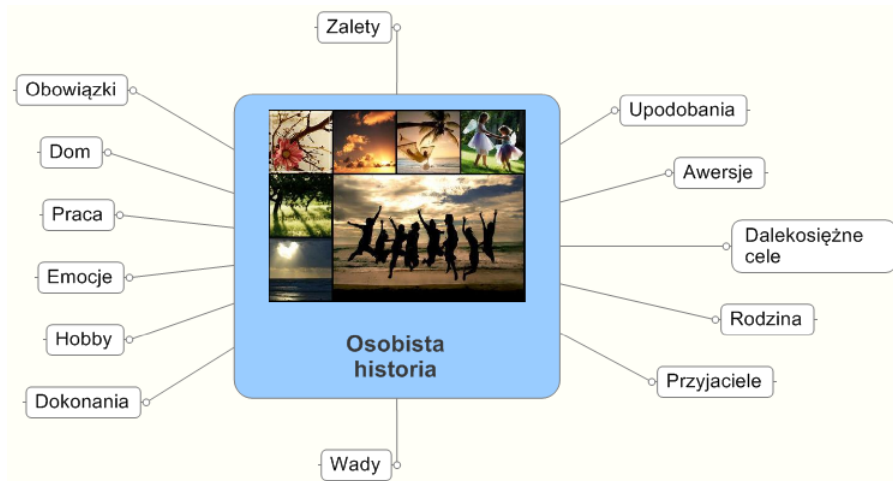


Podstawowe Pojęcia Porządkujące

Kierunek życia



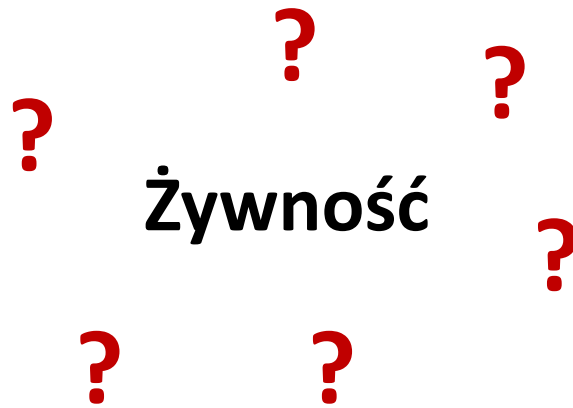
PPP – Osobista historia



Masz problemy z doborem PPP?

- Jaka wiedza jest konieczna do osiągnięcia celu?
- Gdyby to była książka jakie byłyby tytuły jej rozdziałów?
- Jakie są Twoje zamierzenia?
- Jakie 7 głównych kategorii mogę wybrać?
- Jakie są moje odpowiedzi na podstawowe pytania?, Co?, Gdzie?, Kiedy?, Jak?
- Czy istnieje szersza, pojemniejsza kategoria?

PPP – Ćwiczenie



Papierowe mapy myśli

- DUŻO papieru
- DUŻY format papieru (niewielkie kartki krępują rozmach myślenia)
- Papier NIELINIOWANY, NIEZAPISANY
- Kołnotatnik
- Kolorowe pisaki
 - Różnorodność kolorów – kreatywność, pamięć wizualna
 - Wprowadzenie relatywnej wagi spraw oraz akcentów

Mapy myśli – Techniki 1

• Akcenty

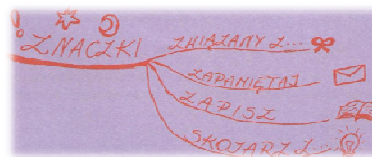
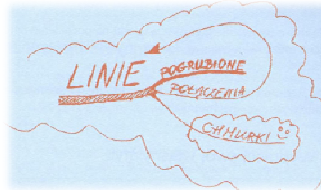
- Zawsze stosuj centralny obraz
 - Pobudza skojarzenia
 - Stanowi skuteczną pomoc dla pamięci
 - Słowo – trójwymiarowe
- Stosuj obrazy na całej mapie
 - Skupienie, atrakcyjność, otwarcie umysłu
 - Kolory – centralny – min 3 kolory
 - Tekst – efekt trójwymiarowości
- Odwołuj się do zmysłów
- Różnicuj wielkość liter, linii oraz rysunków
- Stosuj i zachowuj odstępy



Mapy myśli – Techniki 2

• Kojarzenie

- Łącz strzałkami elementy mapy
- Korzystaj z kolorów
 - Najsilniejsze mechanizmy pobudzania kreatywności i pamięci
 - Kodowanie kolorami – szybki dostęp, grupowe tworzenie map myśli
- Wprowadzaj kody
 - oszczędność czasu,
 - różne symbole, podkreślenia



Mapy myśli – Techniki 3

- **Zachowuj przejrzystość**
 - Jedna linia – jedno słowo kluczowe
 - Pisz na liniach
 - Długość linii = długość słowa
 - Łącz linie ze sobą
 - Niech rysunki będą wyraźne
 - Rysuj figury i granice wokół gałęzi mapy
 - Zachowuj pionowy układ liter
 - Stosuj hierarchię
 - Stosuj porządek numeryczny

NOW

Pisz słowa WIELKIMI LITERAMI

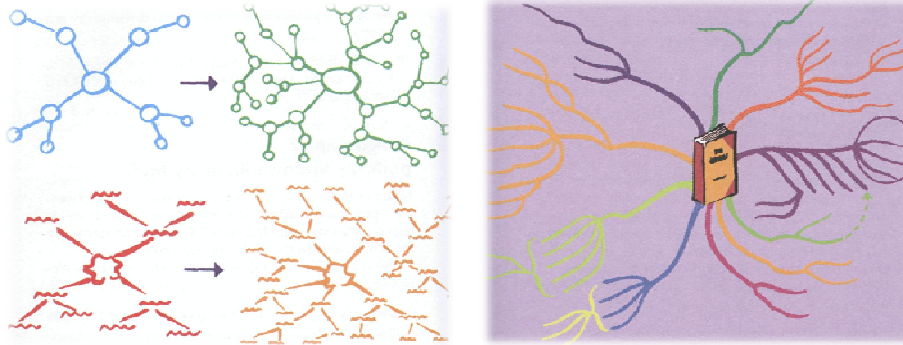
DUŻE ŚREDNIE MAŁE

Mapy myśli – Czego unikać

- Tworzenie map, które nie są mapami
- Stosowanie fraz zamiast pojedynczych słów
- Niepotrzebne obawy przed otrzymaniem zabałaganionej mapy
- Negatywna reakcja emocjonalna na mapę

Mapy myśli – Czego unikać

- Tworzenie map, które nie są mapami



Pamiętaj: Prawdziwa mapa otwiera myśl w sposób promienisty!

Mapy myśli – Czego unikać

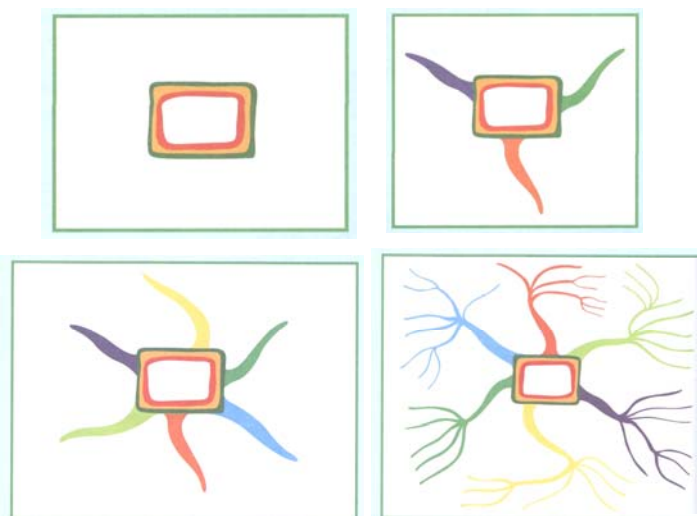
- Stosowanie fraz zamiast pojedynczych słów



Tworzenie map myśli

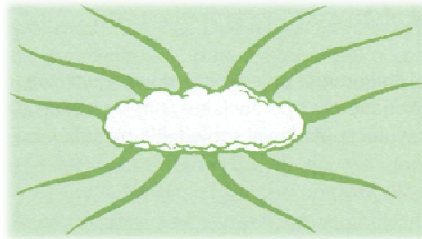
- Skoncentruj się na celu, pragnieniu, wizji.
- Ułóż poziomo obszar rysowania – swoboda ekspresji.
- Na środku zrób rysunek symbolizujący cel.
- Od początku stosuj kolory – co najmniej 3.
- Narysuj od środka linie – najlepiej zaokrąglone.
- Na każdej gałęzi zapisz słowo kluczowe.
- Dodaj kilka pustych gałęzi.
- Narysuj gałęzie 2-go i 3-go stopnia.

Tworzenie map myśli

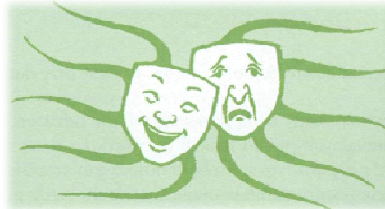


Podejmowanie decyzji

- Co o tym myślę? Aspekty zagadnienia...

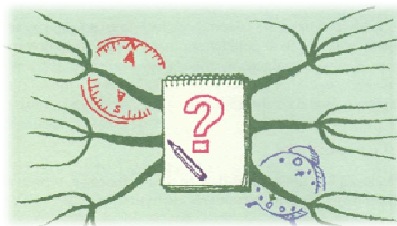


- Jak to odczuwam? Odczucia związane z sytuacją...



Podejmowanie decyzji

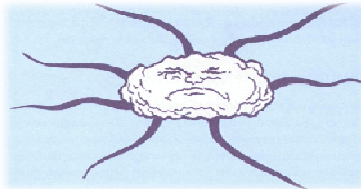
- Jakie są fakty w tej sprawie?



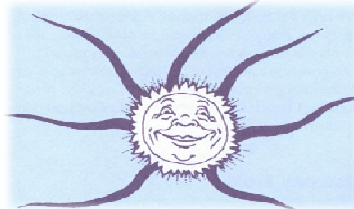
- Dlaczego tak jest?
- Co może być pozytywnym rezultatem?
- Kto w tym uczestniczy?
- Gdzie wystąpią konsekwencje?
- Jak mogę osiągnąć swój cel?

Ogląd

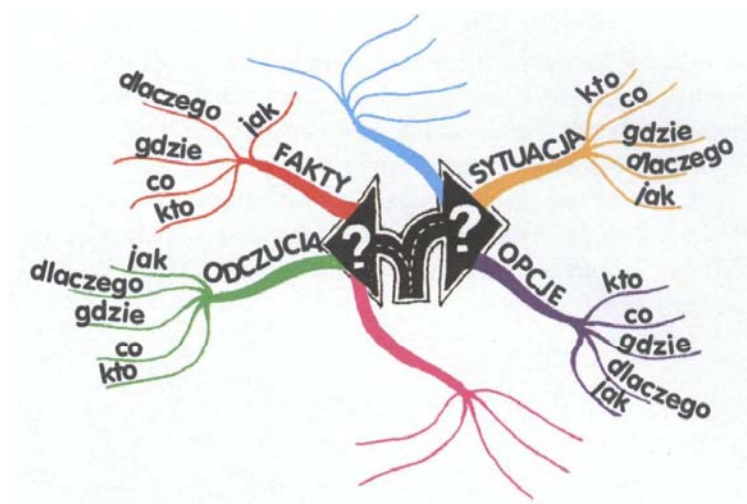
- Jeśli zrobię x to co najgorszego może się wydarzyć? Kiedy? Gdzie?

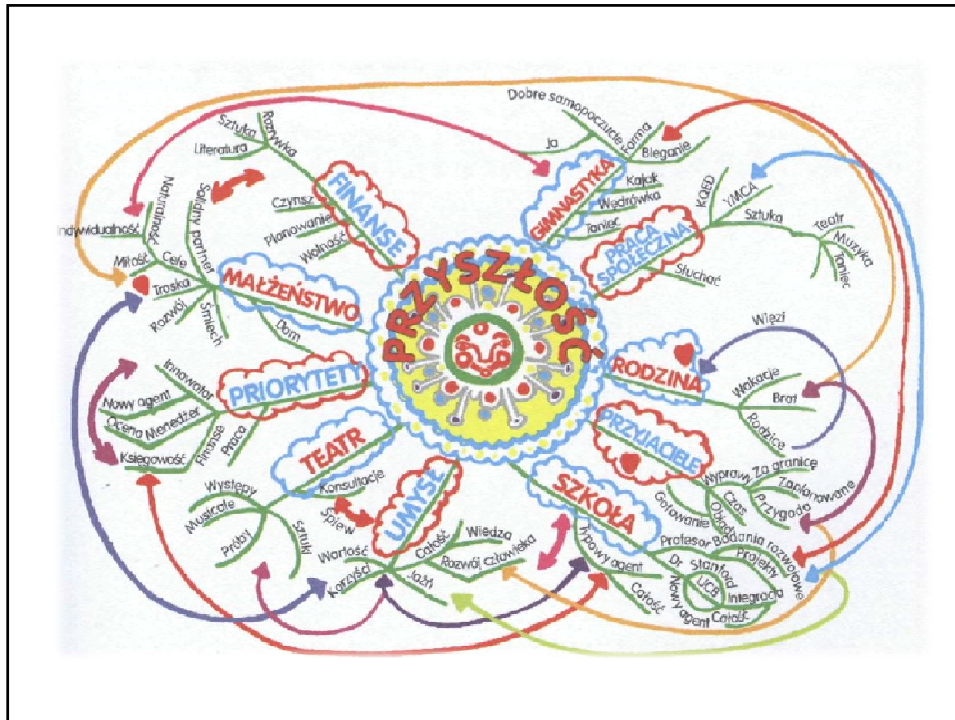


- Jeśli zrobię x co dobrego by zaistniało?



Połącz wszystko razem





MM – Zebrania

- Obraz centralny – temat zebrania
- Podstawowe pojęcia porządkujące – punkty zebrania
- Pojawiające się myśli i spostrzeżenia – podgałęzie PPP
- Prezentacje uczestników – minimapy
- Łączenie wzajemnych odniesień i wątków



MM – Zebrania

- Wszyscy rozumieją wzajemnie swoje punkty widzenia
- Wypowiedzi są umieszczone w prawidłowym kontekście
- Zapisane zostają wszystkie poglądy
- Każdy otrzymuje kompletny zapis przebiegu zebrania
- Szybsze podejmowanie decyzji
- Zwiększone prawdopodobieństwo realizacji celów



MM – Prezentacje

- Temat wystąpienia – centralny obraz
- Pomysły – szybka mapa myśli
- Najsilniejsze wątki – główne gałęzie mapy
- Każdy wątek – 50 słów i obrazów kluczowych
- Minuta na każde słowo kluczowe
- Ustal kolejność omawiania
- Dodaj kody, strzałki etc.
- Ustal czas na omawianie zagadnień



MM Prezentacje – korzyści

- Lepszy kontakt ze słuchaczami
- Swoboda ruchu – zainteresowanie audytorium
- Większe zaangażowanie mówcy i słuchacza
- Większa elastyczność i łatwiejsze modyfikacje – poszerzanie, zawężanie
- Wystąpienie lepiej zapada w pamięć
- Nigdy nie wystąpisz dwa razy tak samo



MM dla menedżerów

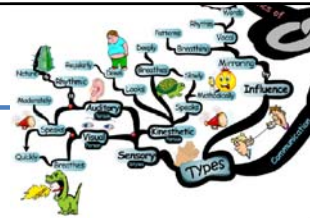
- Zarządzanie strukturami i zmianą
- Priorytety badawcze i rozwojowe
- Strategia sprzedaży i marketingu
- Umiejętności przywódcze, szkolenia, rozwój personelu
- Systemy zarządzania czasem

Mindset Buzana



Zadania

Przygotuj mapy myśli dla następujących tematów:



- Twoje plany związane z karierą
- Twoje plany związane z wakacjami 2009
- Zagadnienia na egzamin magisterski
 - Teoria motywacji
 - Style zarządzania
- Czym są mapy myśli