



SPOLEČNOST MLADÝCH AGRÁRNÍKŮ
ČESKÉ REPUBLIKY

ZVYŠOVÁNÍ EFIKTIVNOSTI HOSPODAŘENÍ PODNIKU III.

12/015/1310b/152/000093

MYŠLENKOVÉ MAPY

17.12.2013



PROGRAM ROZVOJE VENKOVA

Evropský zemědělský fond pro rozvoj venkova: Evropa investuje do venkovských oblastí

Obsah

MYŠLENKOVÉ MAPY	3
Úvod.....	3
Myšlenkové mapy	4
Sofistikovaný systém- náš mozek	4
Levá a pravá hemisféra	5
Návod k použití	8
Pravidla.....	9
Použití myšlenkových map.....	11
!!Pozor na!!:	12
Další využití	13
Skupinové myšlenkové mapy	13
Co je to tedy ta myšlenková mapa?	17
Jak vytvořit myšlenkovou mapu.....	19
Použití myšlenkových map v práci.....	21
Vedení lidí s pomocí myšlenkových map.....	28
Nové nápady a inovace s mapami.....	31

MYŠLENKOVÉ MAPY

Úvod

Před školením si tým připraví konkrétní problém, který chce vyřešit v rámci firmy.

Braingym- pohyb napomáhá rozhýbat i náš mozek.

PACE

- Energie
 - Voda – přes 90% našeho mozku tvoří voda. Pomalé doušky.
- Čistota
 - „Mozkové knoflíky“ stimulujeme po dobu 30s plus pohyb očí
- Aktivita
 - „Cross-crawl“
- Pozitivum
 - Část první – hook-ups
 - Část druhá – nohy, ruce srovnáme, dotýkáme se konečky prstů před hrudníkem, dýcháme zhluboka, jazyk na patro při vdechování

Každý máme své vlastní tempo. Tyto aktivity nám jej pomohou zjistit. Pomohou nám se naladit na vnímání nových informací, které budou následovat.

Myšlenkové mapy

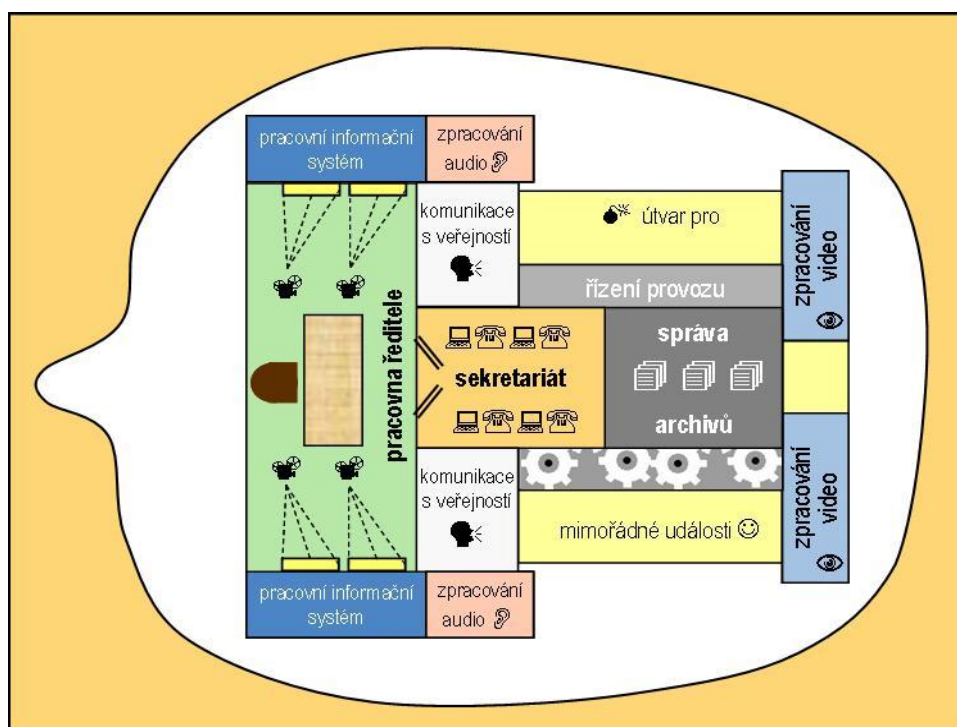
Tony a Barry Buzan.

Ztrácíte se někdy ve svých poznámkách?

Stalo se vám po firemní poradě, že jste přesně nevěděli, co máte udělat?

Sofistikovaný systém- náš mozek

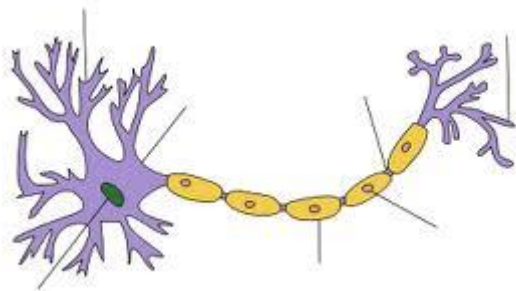
„Brain, that’s my second most favourite organ.“ (Woody Allen)



V naší hlavě je milion milionů mozkových buněk, sto miliard neuronů.

Neurony přenášejí informace pomocí elektrochemického systému.

Obrázek neuronu, dendrity. Vypadá jako strom. Jak mezi buňkami putují myšlenky, zprávy, vzpomínky, tvoří se „paměťové stopy“. (Čistění cesty pralesem – čím častěji touto cestou půjdeme, tím snáze projdeme – paměť). Právě v nespočetných spojeních v lidském mozku rostou „mapy mysli“.



Levá a pravá hemisféra

Levá hemisféra

- Práce se slovy
- Logika
- Čísla
- Pořadí
- Linearita
- Analyzování
- Seznamy

Pravá hemisféra

- Vnímání rytmu

- Prostora
- Barvy
- Perspektiva
- Gestalt
- Představivost
- Denní snění

Proč nevyužít plný potenciál našeho mozku?

Poznámky si děláme lineární, jednou barvou. Tvoříme seznamy, popíšeme stohy papíru...

Tímto používáme především levou hemisféru. Zapojme i pravou. Pro lepší paměť, přehlednost i zábavu.

Paměť a schopnost rozumět nepracují stejně. Důležité jsou asociace a důraz.

Proč bráníme mozku, aby pracoval pro nás? Proč ho nutíme dělat věci, které blokují plynutí dalších nápadů?

Mozek nemyslí lineárně. Myslí multilaterálně, všemi směry. (Pinballový hrací stroj – miliardy malých míčků létajících rychlostí světla)

Už vám někdy někdo řekl: „Uzavřel jsem skvělý kontrakt za miliony korun, ale teď mi vlastně došlo, že je to firemní tajemství...“ nebo „Povím ti, jak jsem si řekl o zvýšení platu. Ale ne, promiň, už musím běžet na jednání...“. Toužili jste poté po dovyprávění příběhu?

Toto je další ukázka, jak funguje náš mozek. Nazývá se Gestalt. Je to tendence hledat doplnění. Této naší vlastnosti budeme využívat při tvorbě myšlenkových map. Pomůže nám v brainstormingu a v rozpomínání se.

Rus jménem Šereševský, který měl vynikající paměť, si psal sáhodlouhé poznámky proto, aby dokázal zapomenout. Jak mu to pomáhalo, když si děláme poznámky právě proto, abychom na nic nezapomněli? Při zapisování poznámek ztrácíme schopnost koncentrace, čím více se snažíme (děláme si poznámky k poznámkám), tím více pracujeme proti sobě. Linearita, jediná barva, seznamy, stohy poznámek. Jaké to ve vás vyvolává pocity? Nuda, plýtvání časem, energií? Obavy z kvant informací?

Každá informace v našem mozku připomíná jádro, ze kterého jsou vysílány tisíce až miliony paprsků. Každý paprsek představuje asociaci, ze které se větví další paprsky. Právě nespočet těchto asociací je naše paměť. Měli jste už někdy pocit, že máte hlavu „plnou“ a „už se vám tam nic nevejde“? Je prokázáno, že i kdybychom přijímali deset nových informací každou každou vteřinu po dobu sta let, náš mozek by využil pouhou desetinu své kapacity.

Myšlenkové mapy jsou tedy takovým zrcadlem toho, jak náš mozek přemýšlí. Ten totiž nepřemýšlí jako počítač (v panelech a oknech), ale přemýšlí organicky, lze si to představit jako větve stromu. Máme-li zlepšit naše myšlení, potřebujeme přírodní, organické nástroje. Právě takovým nástrojem jsou myšlenkové mapy.

Návod k použití

Základem myšlenkové mapy je centrální obrázek. Z centra myšlenkové mapy vedeme paprsky. Přesně tak, jak nám plynou asociace a nápady k centrálnímu tématu.

Cvičení: Jakou formu mají naše myšlenky?

Na flipchart napsat slovo J_A_B_L_K_O

Odpovědi na otázky:

1. Jak dlouho vám trvalo slovo načíst?
2. Co přesně váš mozek načetl?
3. Měli jste s tím slovem spojenou nějakou barvu?
4. Vycházely z tohoto slova nějaké paprskovité asociace?
5. Ano? Jaké?

Mozek přemýšlí většinou v obrázcích, ne slovech. To je důležitý základ myšlenkových map a také jejich přínosu pro nás.

Cvičení: Začínáme s tvorbou myšlenkové mapy.

Slovo: ÚSPĚCH

Doprostřed papíru formátu A4, který je položený na šířku napište centrální slovo. Ved'te deset větví. Na každou větev napište jedno klíčové slovo, které vás k tématu napadne. Čas – jedna minuta.

Napadlo vás deset slov? Bylo jich více? Přišly k těm deseti slovům jakékoli asociace?

Pro tvorbu myšlenkové mapy jsou důležitá nejen klíčová slova, ale i ilustrace, barvy, perspektiva, tloušťka paprsků.

Pravidla

Vždy začínáme centrálním obrázkem. Protože náš mozek je stimulován barvami, doporučuji použít minimálně tři pro naše základní téma myšlenkové mapy. Pro jasnost je třeba dodržovat určitou hierarchii. Od centrálního obrázku vedeme hlavní větve. Tyto čáry mají organický tvar, nejsou to rovné čáry. Klíčová slova na nich píšeme velkými tiskacími písmeny, paprsky jsou zde nejsilnější. Každý paprsek vybarvíme jinou barvou. Pro rozlišení kategorií a pro lepší srozumitelnost a zapamatování. Čím dál se dostáváme od centrálního tématu, tím jsou čáry tenčí a slova menší. Jednotlivé paprsky by měly být stejně dlouhé jako klíčové slovo na nich.

3P myšlenkových map

1. Přijměte
2. Použijte
3. Přizpůsobte

Zprvu může být nepříjemné kreslit a používat barvy. Nicméně pro funkční myšlenkové mapy jsou barvy a ilustrace nezbytné. Tvorba mapy by měla být zábavnou záležitostí. Mohou nás napadnout věci, které bychom za jiných okolností ihned zavrhnuli jako hloupé. Právě ty nás ale mohou přivést k důležité myšlence. Proto v myšlenkových mapách spojujeme myšlenky, které spolu souvisí, ač jsou každá na úplně jiné větvi. Pro tvorbu mapy je také důležité, abychom se cítili dobře.

Pokud nám má myšlenková mapa sloužit k aktivnímu zapamatování si dané věci, je optimální se k ní po určitém čase vrátit. A to po:

- 10-20 minutách
- Za den
- Za týden
- Za měsíc
- Za 3 měsíce
- Po půl roce

Pro rychlé osvěžení paměti je vhodné si „načmárat“ rychlou mapku.

Když se nám podaří odhodit stud a vyhraje si s barvami a obrázky, proměníme naši mapu v malé „umělecké dílo“. Umění zlepšuje naši paměť, kreativitu a pomáhá nám relaxovat.

Použití myšlenkových map

- Paměť
 - Stres blokuje naši paměť (v lineárních poznámkách nám slovo snadno „vypadne“)
 - Tvorba shluků a opakování naopak paměti napomáhají a tím se stres odbourává
- Kreativita
 - Předpoklady tvůrčího myšlení:
 - Asociace
 - Kombinace
 - Přeskládání myšlenek
 - Přehodnocování dosavadních informací
 - Brainstorming pomocí myšlenkových map
 - Rychlopalba
 - Obnova a úpravy
 - „Líhnutí“ –pauza (nové nápady dostáváme na procházce, ve vaně)
 - Druhá obnova
 - Řešení
- Rozhodování
 - Dilemata
 - Kritické přemýšlení – návrhy na základní členění

- Historie
- Struktura
- Funkce
- Úloha
- Klasifikace
- Uspořádání myšlenek
 - Vlastní
 - Cizí
 - Zápisky
 - Mnemotechnické
 - Analytické
 - Kreativní
 - Konverzační
 - Doplnění o vlastní postřehy
 - Gestalt

!!Pozor na!!:

- Falešné myšlenkové mapy
- Dlouhé fráze
- Pocit, že neuspořádané mapy jsou k ničemu
- Negativní pocity ze svých map

Další využití

- Sebeanalýza
 - Osobní život
 - Profesní život
- Organizace času
 - Deníky, diáře
 - Šablony pro denní, týdenní, měsíční, roční plánování
- Porady
 - Samostatné zápisky
 - Týmová tvorba mapy
 1. Samostatná mapa
 2. Výměna nápadů
 3. „Líhnutí“ nápadů
 4. Revize
 5. Závěrečná rozhodnutí

Skupinové myšlenkové mapy

Každý člen týmu má jedinečnou perspektivu a vědomí, každý může přinést nové světlo do řešeného problému. Skupinová mapa je odrazem společných

myšlenek a paměti. Po poradě se tudíž nemůže stát, že by každý odcházel s jinými závěry.

Použití:

- Porady
- Prezentace
- Management

Pomůcky jsou běžně dostupné:

- Flipchart
- Papír minimálně A4
- Barvy
- iMindMaps

Pravidla:

1. Téma
2. Individuální brainstorming
3. Diskuze v malých skupinách
4. První kolektivní mapa
5. Pauza
6. Druhá revize
7. Rozhodnutí plus analýza

Cvičení Braingym bych zařazovala podle potřeby a pozornosti jednotlivých skupin školených lidí.

Zařadila bych :

- Energic yawn (zde by šlo zařadit i další cvičení mimických svalů)
 - Jsou vaše mimické svaly uvolněné? Po cvičení zkontrolujte váš zrak, dýchání a připravenost k sebe vyjadřování. Je to lepší pocit po cvičení?
- Lazy 8
 - Nejdříve rychle očima přelétněte psaný text. Vnímejte, s jakým pohodlím se vaše oči pohybují při vnímání informací. Pak provedeme cvičení. Znovu přečtete text, soustředíte se na jakoukoli změnu v tom, jak jsou vaše oči uvolněné.
- Protahování krčních svalů
 - Před cvičením se zaměřte na rezonanci vašeho hlasu nebo na napětí ve vaší šíji a ramenou. Po cvičení se soustředíte opět na tato místa. Cítíte se lépe?
- Calf Pump
 - Pokaždé, když jsme ve stresu, zatínáme automaticky lýtkové svaly. Pro rychlý útěk z nebezpečí. Tím, že v dnešní době jsme často pod stresem, zkracují se nám tímto reflexem lýtkové svaly. Tento instinkt nás nutí držet se zpátky.
 - Před cvičením zaměřte svou pozornost na své nohy. Jsou uvolněné? Zkřížené a v napětí?

- Jak se cítíte po cvičení? Cítíte se lehčí?
- Protahování lýtky na židli
- Thinking cap
 - Tento cvik nám pomáhá lépe se soustředit na to, co nám ostatní říkají.
- The owl
- Gravity glider
- Hook-ups na židli (překřížení kotníků a zápěstí, „rozmotání“)

Lidský mozek nefunguje lineárně nebo sériově jako pc. Myšlenky se nám ubírají všemi možnými směry, paprskovitě. Když tvoříte myšlenkovou mapu, kopírujete to, jak váš mozek myslí. A proto jsou tak účinné. Zapojují totiž celý váš mozek a aktivují synergické myšlení, které napodobuje chování nervových buněk hledajících v mozku nová spojení. Pokud jste ztraceni ve svých organizačních záležitostech, díky nakreslení myšlenkové mapy získáte jednoduchý přehled situace, který vám vrátí optimismus a řád.

Myšlenkovými mapami tedy lze nahradit klasické lineární poznámky prakticky v každé situaci. Můžeme si s nimi naplánovat den nebo týden pomocí mapového diáře. Mapy usnadňují rozhodování, organizování vlastních i cizích myšlenek, hledání nových nápadů o samotě i v týmu, rozbor situací, pojmenování a řešení problémů, stanovování úkolů a termínů. Další benefity jsou zlepšení paměti a komunikačních dovedností. Mapy dokáží zrychlit a zefektivnit učení. Co se týče paměti, lze s mapami bojovat proti efektu „křivky

paměti“- čtyři pětiny informací zapomínáme během 24 hodin. Při opětovném procházení map je náš mozek schopen lépe informace vstřebat a udržet. Nesporným benefitem je i ekonomičnost map. Stačí papír a pastelky.

Co je to tedy ta myšlenková mapa?

Uvědomme si, že žijeme ve věku inteligence. To si žádá také ty správné nástroje k tomu, abychom mohli pracovat efektivně a produktivně. Tato éra přináší rozmach neurologického výzkumu a světovou fascinaci mozkem. Na obálce Fortune magazínu se objevilo: „Síla mozku:jak se intelektuální kapitál stává nejhodnotnějším americkým aktivem.“ Jinými slovy, pokud chcete vydělat jmění, investujte do svého mozku. Je nutné umět pracovat se znalostmi, vědět, jak je ukládáme, shrnovat a tvořit, jak řešit problémy a inteligentně přemýšlet o dostupných informacích. Přesně s tímto nám pomohou myšlenkové mapy.

1. Počátek myšlenkové mapy je vždy v centrálním obrázku. Ten obecně nebo přesně zachycuje nápad, koncept, myšlenku, poznámku, motiv nebo téma, na které se soustředíte. Tento středobod je tedy vyjádřen kresbou. Doporučuje se užít alespoň tři barvy. Tak si náš mozek totiž lépe pamatuje.
2. Z centrálního obrázku ved'te větve. Je nutné dbát na to, aby jejich tvary byly organické. Ne lineární čáry. Na tyto větve umisťujte klíčové

myšlenky, které opět označte sovy nebo obrázky. Větve první úrovně (názvy kapitol) označujeme jako základní třídící principy. Na jedné větvi je vždy jen jedno klíčové slovo.

3. Z každé takové větve vyrůstají větve druhé úrovně, které se také přirozeně vlní a linou, ale na rozdíl od větví první úrovně jsou tenčí.
4. Odtud pak bude přirozeně rašit další úroveň větví.

Kdy použít myšlenkovou mapu?

Kdykoli, kdy vám jasnější myšlení a lepší pochopení pomohou dosáhnout kýžených cílů a úspěchů. Například při brainstormingu nebo při prezentacích. Hlavní body jednoduše zachytíte do těchto barevných a logicky strukturovaných diagramů.

Lineární zápisky	Myšlenkové mapy
Omezující	Plodné
Nutí vás zašlapávat nejlepší nápady a vysušují pramen vaší kreativity	Pomáhají vám bez omezení připojovat nové myšlenky
Omezený výčet	Nekonečné možnosti

Jak vytvořit myšlenkovou mapu

Mapa je záznamem našeho přemýšlení. Než začneme mapu tvořit, je třeba trochu plánování. Musíme vědět, kam míříme. Jaký je náš cíl, vize?

Psací pomůcky

- Co největší list papíru. Budete potřebovat co nejvíce místa pro rozvíjení svých myšlenek.
- Poznámkový blok nebo arch papíru, pořadač. Pozor na podvědomý hlas, že vaše mapy musí být uhlazené. První mapa je jako počátek pracovního deníku. Takto můžete schraňovat všechny nápady po kupě. Bílý, nepotíštěný papír dovoluje našemu mozku myslet svobodně a kreativně.
- Pastelky. Alespoň tři barvy. Barevné věci si totiž náš mozek pamatuje lépe než černobílé. Napomáhají tvorbě asociací.

Středový obrázek

Lidský mozek si pamatuje obrázky lépe než slova. Proto v mapě vyjadřujeme centrální myšlenku a myšlenky z ní vycházející jako obrázky. Kresba ve středu mapy by měla vždy zobrazovat nejdůležitější cíl. Můžete to být schematický náčrtek či symbol. Důležité je, že sami poznáte, o co jde.

Větve

Větve s nápady vyrůstající z centrálního obrázku kreslete ve středu mapy silné a na okraji slabší. Větve vybarvujte a jejich délku přizpůsobte délce slova nebo obrázku, které nesou. Slova nebo značky pište nad větve a barevně a čitelně aby si je mozek lépe zapamatoval. Do mapy je též možné vkládat šipky a symboly, spojovat myšlenky, zvýrazňovat jednotlivá místa.

Tvorba mapy krok za krokem. Lektor vede tým od kresby základního obrázku-cíl jednotlivce. Až po celou myšlenkovou mapu.

Mapu tvoříme buď na papír nebo pokud je k dispozici místnost s počítači, představíme program iMindMap a jeho základní principy a mapu tvoříme tam.

Použití myšlenkových map v práci

Jak použít mapy při plánování schůzky

Nejdříve si ukážeme jednu z klasických možností využití myšlenkových map.

Pokud nevíte, jak nadepsat hlavní větve mapy, položte si následující otázky:

- Co všechno musím zjistit, abych mohl/a dosáhnout svého cíle?
- Kdybych měl/a o tématu napsat knihu, jak bych nadepsal/a hlavní kapitoly?
- Čeho chci přesně dosáhnout?
- Kterých sedm kategorií je v této oblasti nejdůležitějších?
- Jaké jsou odpovědi na sedm základních otázek, tedy na „proč?“, „co?“, „kde?“, „kdo?“, „jak?“, „čím?“ a „kdy?“.
- Neexistuje náhodou ještě všeobecnější kategorie, do níž by se všechny tyto větve vešly a kterou by bylo vhodnější použít?

1. Krok

Položte před sebe bílý list papíru na šířku. Nakreslete centrální obrázek.

Když budete tvořit mapu věnovanou přípravě na schůzku, můžete se ptát: „Kde se bude schůzka konat?“, „Jaké budou její cíle?“, „Kdo by tam měl přijít?“.... Nejspíš budou hlavní větve nadepsány: „místo“, „agenda“ a „cíle“.

2. Krok

Nezapomeňte dodržovat hierarchii a strukturu myšlenkové mapy. Čím důležitější části jsou, tím leží blíže ke středu . Každou hlavní větev popište jedním slovem, vyvedeným ve velkých tučných barevných písmenech. Může to být třeba „kdy“, „kdo“, „agenda“, „místo“, „pomůcky“, „cíle“. Toto jsou vaše nejdůležitější myšlenky-základní třídící principy.

3. Krok

Abyste svou mapu zcela rozvinuli, pracujte s asociacemi. Uděláte to tak, že se podíváte na klíčová slova na hlavních větvích – z těch totiž mohou vyplývat nové nápady. Nakreslete menší větve druhé úrovně, aby bylo asociace kam umístit. Přidejte tedy k jedné hlavní větvi menší větvičky, například k „agendě“ připojte „minule“, „rozvrh“, „akce“ a „další“. Nebojte se nakreslit do mapy prázdné větve, váš mozek totiž automaticky začne hledat věci, které by se daly připojit. Čísla vyjadřující hierarchii jsou také velmi užitečnou pomůckou.

4. Krok

Počet podvětví je prakticky neomezený. Záleží jen na tom, kolik nápadů dostanete. Z větve „pomůcky“ mohou například vést podvětvě „jídlo“, „pití“, „podklady“..

5. Krok

Samotné vedlejší větve mohou následně vést k dalším myšlenkám a nápadům spojeným s konkrétním klíčovým slovem, a tak vzniká další úroveň větví. Postupujte po směru hodinových ručiček a toto větvoví rozvíjejte, například „místo“ rozkreslete do „rezervovat“ a „zasedací místnost“.

6. Krok

Mapu takto doplňujte až do chvíle, kdy se v ní ocitnou všechny vaše myšlenky a nápady.

Nutno podotknout, že ne vždy lze dodržet principy, na nichž myšlenkové mapy stojí. Například na improvizované poradě nebo když vymýšlíte nové nápady s kolegy a nemáte po ruce pastelky a blok velkých papírů. Pak je úplně v pořádku načrtnout mapu na obálku, pивní podtácek, do diáře, prostě na cokoli, co je po ruce. Ať už bude výsledná mapa vypadat jakkoli, pravděpodobně bude k většímu užítku než kdybyste zapsali své nápady do klasického seznamu.

Organizace času

Denní, týdenní, měsíční nebo roční plány. Jednoduché s použitím šablon. – obrázky na ukázk

Stalo se vám už někdy, že jen co jste přišli do práce, valily se na vás úkoly a ani jste nevěděli, kde začít? Zde jsou myšlenkové mapy efektivním nástrojem k zvládnutí plánování úkolů a oddělení důležitých úkolů od pracovní „vaty“.

Zakreslete si svůj pracovní den do mapy. Když každý den věnujete pět minut kreslení myšlenkové mapy zachycující plán nadcházejícího dne, dobře tak odstartujete a navíc ušetříte čas, který byste později plýtvali na přemýšlení o tom, čím začít a určování priorit. Na konci dne si pak můžete ještě jednou myšlenkovou mapu prohlédnout, s uspokojením zjistit, čeho všeho jste dosáhli a odfajfkovat si příslušné větve. Načerpáte tak inspiraci a motivaci pro další den.

Rozdělení úkolů

Tento nástroj je vhodný jak pro jednotlivce, tak pro týmy. Z tohoto způsobu mohou těžit manažeři i jejich podřízení. Mohou sledovat rozdělení úkolů napříč firmou. Všichni vědí, kdo na čem pracuje a kdy to má být hotové. A přesně tak to má fungovat v efektivní firmě. Týmová mapa pak všem ukazuje, kdo je za co zodpovědný a jaké jsou priority. Lidé by měli dokončené úkoly odfajfkovat, což vede k další motivaci.

Trénink

Jak naplánovat pracovní týden celého týmu s pomocí myšlenkových map

1. Začněte centrálním obrázkem. V tom může stát třeba „marketingový tým“. Přidejte k němu hlavní větve – třeba se jmény jednotlivých členů týmu. Pro další použití lze vytvořit šablonu.
2. Nakreslete větve druhé úrovně, vedoucí z každé hlavní větve, nadepište je klíčovými úkoly, které by měli jednotliví pracovníci do konce týdne vykonat.
3. Je možné se sejít každé pondělí na schůzce a rozepsat úkoly.
4. V pátek je možné se nad mapou znovu sejít a zkontrolovat plnění úkolů.

Prezentace

Když pracujete s myšlenkovou mapou, vždy se při tom pohybujeme po jediném listu papíru. Svému publiku tedy můžete ukázat, co chcete říct, potom to říct s jistotou a nakonec ještě vše zrekapitulovat a předvést, že jste svá tvrzení potvrdili. Každý musí dříve či později prezentovat.

Všechny prezentace se bytostně týkají mozků. Mozek prezentující „mluví“ k mozkům lidí v publiku. Jde o „mezimozkovou“ komunikaci. Je nutné to tak chápat, abychom se vyhnuli riziku, že budete používat jen jednu polovinu mozku. Váš účinek na publikum by pak byl dokonce menší než poloviční!

Práce s mapami při přípravě a vedení prezentací vaší mysli dovolí kombinovat logiku a představivost, a tím pádem dokonale komunikovat s mozky posluchačů. Pokud prezentace vytvoříte, podložíte a shrnete mapami, porazíte tím všechny možné přirození obavy z mluvení na veřejnosti a zároveň se vám podaří dostat se do paměti posluchačů „celomozkovým“ projevem.

Levá a pravá hemisféra. Pravá má na starost převážně práci s rytmem, prostorem, vnímáním celků, představivost denní snění, vnímání barev a rozměrů. Zatímco levá se jeví být dominantní v práci se slovy, logikou, čísly, sekvencemi, linearitou, analýzami a seznamy. Pokud tedy chcete, aby vaše prezentace byla poutavá a zapamatovatelná, musíte zapojit celý mozek – a spojit představivost a intuici s logikou a analyzováním.

Tvorba myšlenkové mapy při přípravě prezentace vypadá prakticky stejně, jako když do map zakreslujeme úkoly.

- Cíl prezentace.
- Publikum.
- Struktura prezentace.
- Klíčová slova.

Postup

1. Centrální obrázek
2. Z jádra rychle načmárat nápady v libovolné souvislosti s tématem
3. Vybrat z nich potom nejvhodnější základní třídící principy

4. Psát a kreslit tak rychle, jak to jen jde, přeskokovat oblasti, na kterých se zasekáváte
5. Pokud přijde blok, překonat ho pomocí nové mapy nebo prázdných větví
6. Prohlédnout rychle načmáranou mapu, zorganizovat hlavní větve a podvětve, doplnit kódy (barvy, symboly).
7. Promyslet pořadí, očíslovat větve
8. Vymezit čas pro každou větev
9. Klíčové slovo = minuta

Dobře organizovaná mapa by měla zahrnovat všechny jednotlivé části prezentace i podstatná klíčová slova a označovat vztahy mezi jednotlivými body. Dál už stačí následovat svůj instinkt.

Klíčové výhody

- Zapojení více duševních schopností
- Díky informacím na jednom papíru není třeba hledat informace ve štosu poznámek
- Lze mluvit volněji a častěji se dívat posluchačům do očí
- Svoboda pohybu
- Spontaneita a logická struktura
- Přemýšlet nad tématem ze všech stran

Trénink

Zhodnocení prezentačních schopností pomocí map

Vytvoříme mapu popisující vaše výkony a styl a možná zlepšení prezentačních schopností.

- Červené větve - co chcete zlepšit (slabé stránky a nerozvinuté schopnosti)
- Zelené větve – silné stránky, věci, za které vás již někdo pochválil
- Žluté větve – jak se zdokonalit

Postup

1. Zelené větve
2. Červené větve
3. Žluté větve

Vedení lidí s pomocí myšlenkových map

8 tajemství vedení lidí

1. **Mentorování**- každý mentor dokáže své spolupracovníky naučit sledovat celkový obrázek, inspirovat je k tomu, aby se stali hvězdami, a předávat jim pozitivní hodnoty. Mezi nimi především pozitivní vztah k celoživotnímu vzdělávání.
2. **Imaginace** – představujte si, co by se mohlo a mělo udělat - a pokoušejte se toho udělat ještě víc. Když se někdo rozhodne dosáhnout

svého cíle, měl by tomu podřídit vše ostatní. Jestliže ale nejste pevně rozhodnutí, stojíte na místě. Cokoli můžete udělat, nebo si to aspoň myslíte, musíte se do toho pustit. Být odvážný znamená mít silného ducha, sílu a osobní kouzlo.

3. **Kontakty** – jde o nenahraditelný prvek, který přispívá k vedení lidí, ovšem jen samotný tlustý adresář nestačí. Dokonalá práce s kontakty se neobejde bez sociální inteligence a dobré paměti. Používejte mnemotechnické pomůcky – jako třeba asociování příjmení s předměty nebo soustředění se na určité rysy – abyste si zapamatovali jména a tváře lidí.
4. **Denní snění** – když máme chvíli klid, naše mysl se utiší a můžeme meditovat nebo prostě jen relaxovat. Načechráte si při tom pomyslné duševní polštáře, na nichž může vaše mysl odpočívat – asociace pak začnou samy rozkvétat, nápady budou přicházet samy od sebe a pochopíte věci, nad kterými jste si dosud lámali hlavu. Denní snění je pilířem kreativity.
5. **Multitasking** – nestačí organizovat detaily, musíte mít i celkový přehled. Nemůžete být dobrými šéfy, pokud své lidi vedete jen od jednoho úkolu ke druhému a nerozumíte přitom celkové podobě toho, na čem pracujete, a dlouhodobým cílům. Musíte si udržovat pořádek v myšlenkách a zaměřovat se na priority tak, aby vaše práce dávala smysl.

6. **Asociace** – skrze tvorbu nových spojení se učíme i tvoříme, organizujeme si myšlenky a pak z nich vytváříme úplně nové koncepty. Kreativita by neexistovala bez asociativní povahy našeho myšlení, s níž tak dobře pracují myšlenkové mapy.
7. **Trpělivost** – naprosto zásadní rys dobrých vůdců. Malé děti projevují při učení velkou trpělivost, ta ale s věkem mizí. Přesto ji lze nalézt u skvělých šéfů, u inovátorů a lídrů.
8. **Úspěch** – složte to vše dohromady a vyjde vám MINDMAPS. Posledním tajemstvím je úspěch dosažený s jejich pomocí – tedy to, jak nám pomáhají vést, myslet, plánovat a prezentovat.

Myšlenkové mapy můžete využít ke zvažování, vylepšování, vybírání, určování priorit či rozhodování a následně spojovat jednotlivé mapy do skupinové mapy. Tak získáte přehled o tom, co je nutné.

Koučování s mapami

Inspirativní lidé vždy pomáhali svým lidem objevit vnitřní kreativitu, vyjadřovat svobodně své tvůrčí myšlenky a neustále v sobě nacházet motivaci pro další a další originální počiny. K povolání lídrů patří vést své podřízené tak, že se cítí být hodnotnou částí týmu, a stavět na souhře schopností všech členů skupiny. Uvědomují si, jak důležité je vést svůj tým k vyšší produktivitě a být při tom příkladem. Problém s pravidelným hodnocením zaměstnanců, zpětnou vazbou a komentáři výkonů je, že jsou negativně podbarveni. Koučing oproti

tomu je velmi nekonfrontační způsob, jak probrat silné i slabé stránky pracovníků i to, co je nutné změnit.

Příklad, jak mohou mapy pomoci při koučování. Dva lidé vytvoří každý svou vlastní mapu s červeně vyznačenými slabinami a zelenými pozitivními stránkami. Žlutě pak mohou být stránky, které je třeba rozvinout. Jeden člověk je manager, druhý podřízený. Důležité je, aby každý mapu vytvořil nejprve sám. Aby byly myšlenky nezávislé. Při společné schůzce se větve porovnají. Z červených se pak stanou žluté. Spojení map pak vede ke sladění názorů, ne ke konfrontaci.

Nové nápady a inovace s mapami

Kreativní myšlení

Trénink

Pokud potřebujete přijít se svěžími myšlenkami k nějakému tématu, připravit reklamní kampaň nebo zavést do praxe marketingový nápad, navrhnout obchod nebo jen ve firmě diskutovat o problému, který vyžaduje kreativní řešení, vytvořte myšlenkovou mapu. S její pomocí totiž snadno vše uchopíte inovativně.

1. Rychle načmárejte mapku
2. První oprava a revize
3. Inkubace
4. Druhá oprava a revize
5. Finální mapa

Myšlenkové mapy lze takto použít i při firemním brainstormingu.

1. Nakreslete doprostřed mapy obrázek symbolizující předmět vašeho soustředění.
2. Dovolte mozku tvořit asociace a představy paprskovitě vycházející z centrálního obrázku.