

## Tworzenie map myśli

Czas trwania: **8 godz.**

Koszt: **149 zł**



**Mapy Myśli to metoda notowania wykorzystywana już przez wielkich geniuszy - Einsteina, Darwina czy Leonarda da Vinci. Pozwala wykorzystać szerszą gamę możliwości umysłu i sprawia, że notowanie staje się działaniem zarówno efektywnym jak i przyjemnym. Udział w treningu pozwoli uczestnikom dostrzec niezwykle możliwości, jakie daje stosowanie Map Myśli w pracy zawodowej.**

Program szkolenia:

1. Mapa naszego mózgu
  - Cztery mózgi, dwie półkule – kilka słów o budowie mózgu
  - Pamięć – zasady funkcjonowania
  - Koncentracja – sposoby na podniesienie wydajności mózgu (żonglowanie)
2. Mapy Myśli – tworzenie
  - „Zasady” tworzenia Map Myśli
  - Zastosowanie w pracy i życiu prywatnym - wprowadzenie
  - Zalety wykorzystywania Map Myśli, ich wpływ na zapamiętywanie, koncentrację, kreatywność
3. Mapy Myśli – zastosowanie
  - Narzędzie zarządzania sobą w czasie i ustalania priorytetów
  - Planowanie: dnia, tygodnia, przygotowanie prezentacji
  - Stawianie celów za pomocą Map Myśli – dwie strategie
  - Opracowanie tekstu za pomocą Map Myśli, wprowadzenie do szybkiego czytania
4. Mind Mapper
  - Mind Mapper – omówienie programu i jego obsługi
  - Wykorzystanie programu komputerowego dla tworzenia Map Myśli – trening