

《提升职场思考力》

——思维导图实操培训

讲师：高春燕

【课程背景】

思维导图被誉为 21 世纪全球性的思维工具，在全世界，成功帮助超过 6 亿人改变工作和生活！一个简单的、能够帮助组织和个人迅速提高绩效的思维工具、管理工具！

思维导图工具可以帮助我们训练大脑，不仅可以强化发散性思维（让我们更具创造力），还可以培养归纳性思维（使我们的思维更具条理性），满足职业化表现需求。思维导图运用图文并重的技巧，把各级主题的关系用相互隶属与相关的层级图表现出来，把主题关键词与图像、颜色等建立记忆链接，充分运用左*的机能，利用记忆、阅读、思维的规律，协助人们在科学与艺术、逻辑与想象之间平衡发展，从而开启人类大脑的无限潜能。

【课程收益】

使得受训学员能够做到：

- .了解大脑的思维模式，提高思维效率，让最少的时间完成更多的工作。
- .学会思维导图的核心元素和绘制方法，以及构思、呈现思维导图的技巧。
- .开发思维潜能、强化思维记忆，让思维过程可视化，让线性思维变“图像化”思维。
- .掌握开发创新思维能力的方法，提升思维的广度与周全度。
- .将思维导图与职场应用范围进行实战演练，确保课后实践运用的有效性。

【培训对象】

有一定的职场工作经验，在日常商务沟通过程中产生过困扰，书写商务公文有过困难，经常参加公司会议需要发言，限于职业迷茫期的员工。多适用于企业中高层管理干部和储备干部培养。

培训时间：1-2 天

第一部分：思维导图的职业应用背景

思维导图为什么可以提升职业人的工作效率和成就感？

从思维导图案例看职场应用效果

- 以效率为目标，做“职业人”不做“自然人”
案例：目标导向做自我介绍：看手绘思维导图中心图的作用
- 以受众为中心，要“为了”不要“搞定”
案例：双赢思维从 word 到 ppt 演变：看软件绘制思维导图进行高效沟通

第二部分：思维导图的概念

1. 思维导图的大脑仿生学原理：

2. 宏观方面：左右脑思维

- 右脑智慧——提升想象力、记忆力
- 左脑智慧——理性思维方能成就导图

3. 微观方面：大脑神经原细胞

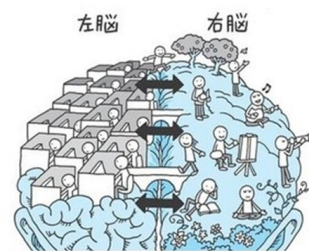
- 细胞核、轴突树突与神经末梢
- 思维导图的核心元素：中心图，分支，线条，关键词的搭配和组合

4. 手绘思维导图

- 七步绘制思维导图
- 思维导图的手绘实操练习：餐厅整改报告

5. 软件绘制思维导图

- 三款常用思维导图软件使用及优势分析
- 从思维导图到 word 再到 ppt 的高效整合操作



第三部分：思维导图提升职场思考力

1. 思维导图重要的是思维不是图

高春燕老师培训资料

- 案例：思维导图进行时间管理：从看到时间，到管理时间

2. 思维导图需要的结构化思考：

- 让思考摆脱情绪化 让整体逻辑更严密 让观点更容易被接受
- 商务实战案例：“我的工作太烦了！”
- 商务实战案例：结构的力量——PPT 案例：吸睛的《企业简介》
- 商务实战案例：结构的力量——EXCEL 结构好就不再是罗列信息

3. 金字塔原理与思维导图的结合让思维导图更具优势

3.1 思考：清晰全面

- 思维导图进行逻辑判断
- 思维导图进行全方位思考
- 思维导图进行问题分析与解决

3.2 沟通：有理有据

结论先行：让汇报更有说服力

分类分组：让素材更全面靠谱

4. 高效：思维导图与各商业结构库的结合使用

- 3C 模型完成市场分析、提案报告
- SWOT 模型完成形势评估
- 平衡记分卡完成工作汇报及总结
- QCD 完成向上申请和汇报

案例包括：

1. 时间管理思维导图

手绘：呈现技巧及应用练习

2. 会议管理思维导图

软件：呈现技巧及应用练习

3. 汇报演讲思维导图

手绘：呈现技巧及应用练习

4. 读书笔记思维导图

软件：呈现技巧及应用练习

5. 问题分析思维导图

手绘：呈现技巧及应用练习

高春燕老师培训资料