

《图谋职场---思维导图助力职场效能倍增》

课程大纲

主讲老师：赵秀峰

一、课程背景

思维导图，又叫心智图，是表达发射性思维的有效图形思维工具，它简单却又极其有效，是一种革命性的思维工具。思维导图运用图文并茂的技巧，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，思维导图充分运用左右脑的机能，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。

通过本课程，您将了解大脑的思维结构，掌握开发思维效率的方法，掌握绘制思维导图的方法，运用思维导图的方法提升工作效率。

二、参加对象

全员

三、课程大纲

第一单元：大脑的奥秘以及分工

- 了解人类的大脑构造
- 测验大脑的使用习惯
- 思维导图的核心理念
- 思维导图的应用领域

思维游戏：看谁记得快

第二单元：思维导图的绘制基础

1、 思维导图的组成要素

案例分析

2、 思维导图的绘制基础---想象力

联想法

案例分析

顺向法

案例分析

转向法

案例分析

思维练习：

用思维导图写小说

第三单元：思维导图的绘制

- 思维导图的绘制准备
- 思维导图的绘制基本法则
- 思维导图的绘制步骤
- 思维导图的宏观布局
- 思维导图的微观技巧
- 思维导图的注意事项
- 完整思维导图的绘制技巧
- 思维导图软件的使用

思维游戏：故事编写

工作改善

第四单元：思维导图在工作中的运用

- 运用思维导图做笔记

实践练习

- 运用思维导图作会议纪要

小组实操练习

- 运用思维导图做头脑风暴

实践练习

- 运用思维导图做工作计划

工作运用小组练习

- 工作实践思维导图实战训练

列举实际工作问题

思维导图展示成果分享

四、培训形式

讲授、案例研讨、互动培训

五、课时

6-12 小时