

2023

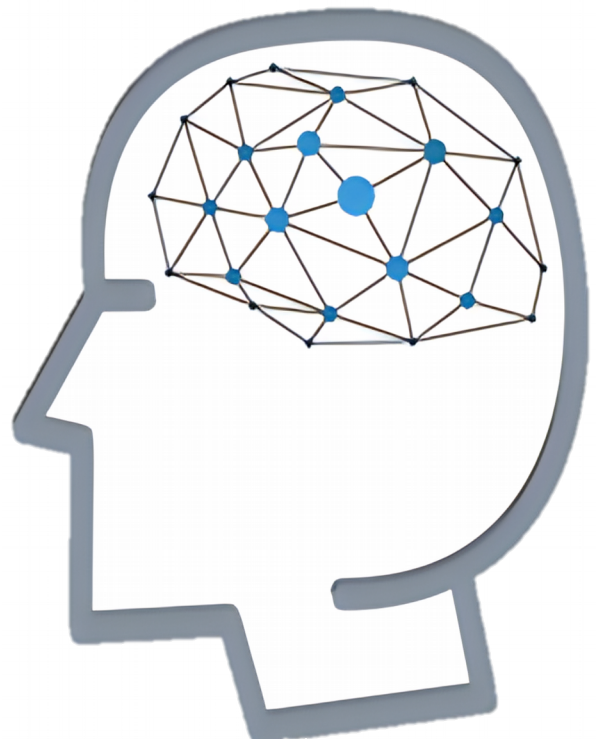


企业管理课程

Workplace application

思维导图在工作效能提升中的应用课程

讲师 李宁 2023年1月



01、【课程背景】

巧用思维导图，工作效率翻倍

思维导图是一种思考方式，一种工作方法，也是一把开启大脑无限潜能的关键钥匙，更是一部大脑使用说明书。它就像看得见的大脑地图，完整地将很多想法呈现在一张纸上，充分发挥左右脑的功能，显著提升我们的工作效能。在当今工作环境下，越来越多人开始把“思维导图”作为驰骋职场的利器，因为它强大的功能可以运用于整理信息、计划项目、管理时间、系统思考等多个工作场景。

然而。如何更好利用思维导图，很多人仍束手无策——

如何用思维导图快速处理繁杂的工作，完成重要任务？

如何在众说纷纭的会议中高效收尾，概括问题关键点？

如何用思维导图管理和安排时间，提升时间管理技巧？

本课程融合思维导图技术、个人管理的思想与方法，根据学员的工作场景进行课程内容设计，一边学习思维导图工具，一边实战演练提升自我效能的方法，让学员对自己的工作内容更加清晰，轻松应对复杂的职场问题，去迎接更多的机会和挑战。

02、【课程目标】

- 1、快速学会使用思维导图软件和技术，了解手绘和软件的特点；
- 2、训练系统性思考能力，提高对信息的组织处理技巧，一张页面跟进所有信息；
- 3、学会运用视觉化结构，立体直观地理解项目或工作内容；
- 4、运用思维导图掌握工作执行的细节，从容面对多又复杂的工作；
- 5、运用思维导图的结构特点，提高和改善记忆力；
- 6、学会用思维导图管理和安排时间，为不同类型的工作进行分类和时间提醒。

03、【课程时长】

2天（每天6小时）

04、【授课方式】

理念讲授、案例分析、互动讨论、模拟演练、行动计划、30%讲授、70%演练与体验

05、【课程大纲】

一、思维导图提升工作效能的底层逻辑

- 1、工作效能是什么？
- 2、提升工作效能的底层逻辑
- 3、思维导图的诞生
- 4、你期望思维导图可以帮你做什么？
- 5、思维导图应用背后的全脑思维原理
 - 大脑喜好五颜六色
 - 思维导图被称为“大脑的瑞士军刀”
 - 思维导图运用案例

二、用有限的时间做有效的事

- 思维导图 4332 逻辑系统模型
- 1、统筹思维
 - 复杂任务一张纸梳理清楚避免“瞎忙”
 - 如何把目标分解为任务
 - 2、统筹规划——找准焦点
 - 案例：如何提升员工工作积极性？
 - 3、让焦点问题可视化工具——思维导图手绘&软件
 - 思维导图绘制步骤
 - 线条和间隔
 - 绘制规则
 - 思维导图绘制软件
 - 4、思维导图使用误区

三、让你的工作汇报简洁高效、一鸣惊人

- 1、想清楚——结构化思维

2、思维结构化四个基本原则

——到底什么是结论？

3、总结归纳就是化繁为简的能力

——结构化工具 MECE 原则

——归纳分组的好处

——MECE 分解方法

4、提炼关键词——简明扼要

——关键词提取规则

——话题法

——中心句法

——逻辑顺序法

——观点表达模型——PEEP

四、瓦解工作中的难题

1、创新型问题解决流程与方法

2、问题分析与解决第一步：发现、界定拆解问题

——问题排序清单工具

——描述现状工具

3、问题分析与解决第二步：要因分析

——工具：头脑风暴法

——工具：鱼骨图分析法

4、问题分析与解决第三步：策略分析、确定方案

——设计备选方案工具——矩阵

——融入创新思维——绿色思考帽工具

——创新思维的两个方向：盒内与盒外创新

——举一反三法创新工具

5、问题分析与解决第四步：方案执行

——预控风险的管理工具：黑色思考帽

——实施计划表工具

——促进执行工具：PDCA

五、课程总结

1、思维导图提升工作效能的进阶之路

2、课程回顾、反思、答疑

06、【讲师简介】 李宁



12年企业管理实战工作经历，
2006年至今从事企业管理培训授课超过1700+天；授课学员超过80000人
自有版权课程4套
擅长运用行动学习讲授方式并以思维提升工具为辅助，将讲授内容与学员工作相结合。

【拥有】

OSTIC 国家高级企业培训师（一级）

VEMSC 高级职业培训师

TBCP 东尼·博赞认证思维导图注册管理师

企业管理培训实战辅导专家

专家级思考力应用引导师

行动学习情景沙盘模拟课程导师

逻辑思维与职场应用认证讲师

【服务客户】

曾服务于高校 MBA，外资、国营、民营企业，国家电网、通信行业、建工行业、银行金融，互联网，医药等，所举企业排名不分先后。

高校、MBA：京东大学 MBA 班、融创中国企业学院、腾讯企点学院、沈阳燕京大学 MBA 班、内蒙古工业大学 MBA 班、天津南开大学 MBA 班、天津工业大学 MBA 班、河北省工业大学 MBA 班、渤海银行企业学院、北京顺鑫集团大学、郑州中原智谷创业学院、中广核企业学院白鹭计划等；

国家电网：北京、山西太原、河北石家庄、山东烟台培训中心等地卓越领导力课程指定培训师、海南瞻洲核电公司、国网南中心基层管理者、辽宁省电力、湖北省鄂州电网、江苏省太仓电网、邯郸邱县国家电网、四川绵阳国网、福州国网、镇江国网、国网中卫分公司、国网丰县供电公司、徐州国网、中南电力设计院、常熟国网火电公司、广东电网能源公司、湖北省电力公司、南网东莞供电局、浙江省电力公司、湖北省电力管培中心、湖北省电力经研院、

通信行业：安徽省移动设计院、四川省资阳移动分公司、江西省九江移动公司、贵州省兴义移动分公司、青岛移动公司、贵州省移动分公司、黑龙江省移动数据中心、合肥声移动公司、重庆忠县移动公司、乌鲁木齐中移铁通分公司、常州移动、石家庄中移铁通公司、乌鲁木齐联通公司、北京联通软件院、北京电信公司、北京电信规划设计院、贵州省六盘水电信公司、安徽省合肥电信分公司、河南郑州电信公司、沧州电信公司、廊坊电信公司、西藏高驰信息产业集团、广东省移动设计院、宁波移动分公司、陕西省电信、北京联通公司、北京移动、

建工行业:中建八局四公司、中建八局装饰公司、中建三局绿投公司、中建五局土木公司、中建二局江苏分公司、中建二局湖北分公司、中建二局浙江分公司、中建二局西南四川分公司、中建东孚公司、中建安装上海分公司、中国化学工程十四建、中铁北京局二分公司、中电建河南工程公司、上海奉贤集团、上海建工集团安装公司、上海建工集团建筑公司、上海建工四建一公司、上海建工设计院、武汉铁十一局、天津中海油公司、天津公交一局、天津水利工程公司、湖北葛洲坝交投公司、中交天航局、中交隧道工程公司、中交三航局、中交三航局交建、中交一公局北京第三工程公司、中交上航局、中船沪东造船集团、郑州地产集团、云南城投集团、永定河流域投资公司、上海上港长江物流公司，广东南网储能工程公司、核理化院等；

银行金融：日资企业银行、北京巴黎银行、南京南京银行、中信银行、渤海银行、普惠金融、北京希望金融、平安普惠、平安金服天津恒安寿险、太平洋天津分公司、阳光产险天津事业部、阳光中金、内蒙工商银行呼市、包头、鄂尔多斯分行、内蒙呼和浩特中银保险公司、北京中信银行信用卡部、中国银行内蒙古分行、内蒙华夏保险、上海阳光寿险、

互联网：上海咪咕视讯、上海伦伟互联网管理公司、极光网络、扎根网、百度集翔、用友软件、易宝支付、北京清华同衡、先特网络、数据盒子、今日头条、Orgin 中国研究中心、上海骏梦游戏、上海艾力特、北京合和诊断、杭州我在科技、紫光测控等；

医药行业：上海医药集团、罗氏制药北区、甘李药业、建邦医药、北京航天中心医院、北京华润医药、北京高济医疗、帝伯爱尔、信鸿医疗、北京轻盈医院管理等；

其他企业单位：航天五院 508 所、北京京东生鲜部、北京威讯联合技术、沈阳航空发动机公司、武汉东风神龙汽车、武船重工、杭州中化蓝天、港资上海绿地贸易港公司、国投北京总公司、顺丰物流天津分公司、南京泉峰集团、上海地铁、广州地铁、三星电机、韩华泰科、西门子天津工厂、天津能源集团、东方显示技术、长征运载火箭天津装配中心、广州天创时尚杂志、菲仕兰美素佳尔、施耐德万高、养乐多中国工厂、华润置地东北区、爱普生中国、欧普照明等；

