

《思维导图技术之工作复盘》

课程大纲

课程背景：

「思维导图」是由英国的东尼·博赞(TonyBuzan)于1970年代研究心理学、神经语言学、记忆的技巧与大脑，提出的一种思考与学习的方式，这种表现方式更加接近人们思考时的空间性想象，帮助您摆脱线性思考，让您创意无限、提升学习力。超过2000家以上的跨国企业学习思维导图应用于工作上，应用在创意思考、问题分析、知识管理、专案管理等…，学习思维导图让您更有创意、效率与学习力。

工作复盘技术是一项借事修人的技巧，掌握复盘的技巧，可以有效的达成目标，提升团队的工作效率，并不断地在复盘的过程中优化行为，促进团队和个人的进步和成长。越来越多的团队和个人都开始引用结构化的复盘工具。

所谓：「工欲善其事，必先利其器」。懂得思维导图的相关技巧，做起工作来自自然事半功倍，得心应手。懂得工作复盘可以提升目标的达成和个人的成长，提高效率和质量。如果运用思维导图的方式，再配上专业的复盘技巧，这将可以帮助学员们在工作中更加高效。

课程收益：

- 认识思维导图并掌握思维导图关键技巧
- 练习水平与垂直思考提升想像力与记忆力。
- 掌握思维导图关键笔记技巧展现高效学习力。
- 学习工作复盘的技巧，和思维导图技巧进行结合训练。

课程时长：1天

课程大纲：

第一讲：思维导图与大脑思维模式

一、思维导图简介

1. 思维导图源起：介绍发明人：TonyBuzan 与思维导图的理论基础

2. 左右脑擅长智能

- 1) 左脑：文字、数字、逻辑、行列
- 2) 右脑：图像、色彩、想像力、空间感

3. 思维导图与传统笔记方式的差别

- 1) 图像
- 2) 色彩
- 3) 放射状
- 4) 关键词

二、大脑的思维模式

1. 水平思考法提升想象力

练习与小组讨论：水平思考法

2. 垂直思考法提升记忆力

练习与小组讨论：垂直思考法

3. 水平思考法+垂直思考法

练习与小组讨论：水平思考法+垂直思考法

现场展示：每个人独特的思维

第二讲：思维导图关键技巧与实务练习

一、使用纸张的规则

对于画思维导图纸张的规范

1. 白：白紙

2. 横：横放

3. 空：空白

二、放射状与网状结构帮助摆脱线性思维

解释放射状与网状的差别与使用时机

1. 放射状

2. 网状

3. 线条：粗细、连接

三、逻辑分类与关键词技巧提升记忆力

1. 逻辑分类与阶层化练习

练习：将不同词语分类整理，了解阶层化概念

2. 抓关键词的方法

1) 名词、动词

2) 形容词、副词

练习：抓出重点关键词

3. 练习将短文画成思维导图

步骤一：阅读

步骤二：思考

步骤三：抓关键词

步骤四：画思维导图

工具演练：画思维导图

讲师点评

四、图像使用技巧与色彩管理做到全脑思考

1. 色彩呈现的位置

1) 线条

2) 图像

工具演练：上色

2. 关于色彩使用的进阶技巧：有意义的颜色帮助思考与记忆

3. 思维导图图像的使用原则

1) 主题

2) 重点

3) 易忘

第三讲、思维导图在工作复盘中的应用实务演练

一、工作复盘技巧

1. 工作复盘步骤：回顾目标，评估结果，分析原因，总结规律

2. 工作复盘要点：五个态度

3. 复盘的核心要素：可控与不可控原因，行为优化（CD SD AD），激励措施。

4. 画思维导图：按照思维导图规则进行工作复盘。

5. 逻辑梳理：逻辑从头到尾回忆一遍，查漏补缺。

6. 补充：颜色与图像。

现场手绘练习与分享：工作复盘之思维导图

二、好用的思维导图软件的运用

软件现场练习，成果展示

讲师点评