ЧТО ТАКОЕ «МЕНТАЛЬНАЯ КАРТА» ?

Ментальные карты

(майндмэппинг, maindmapping)

– это техника визуализации мышления

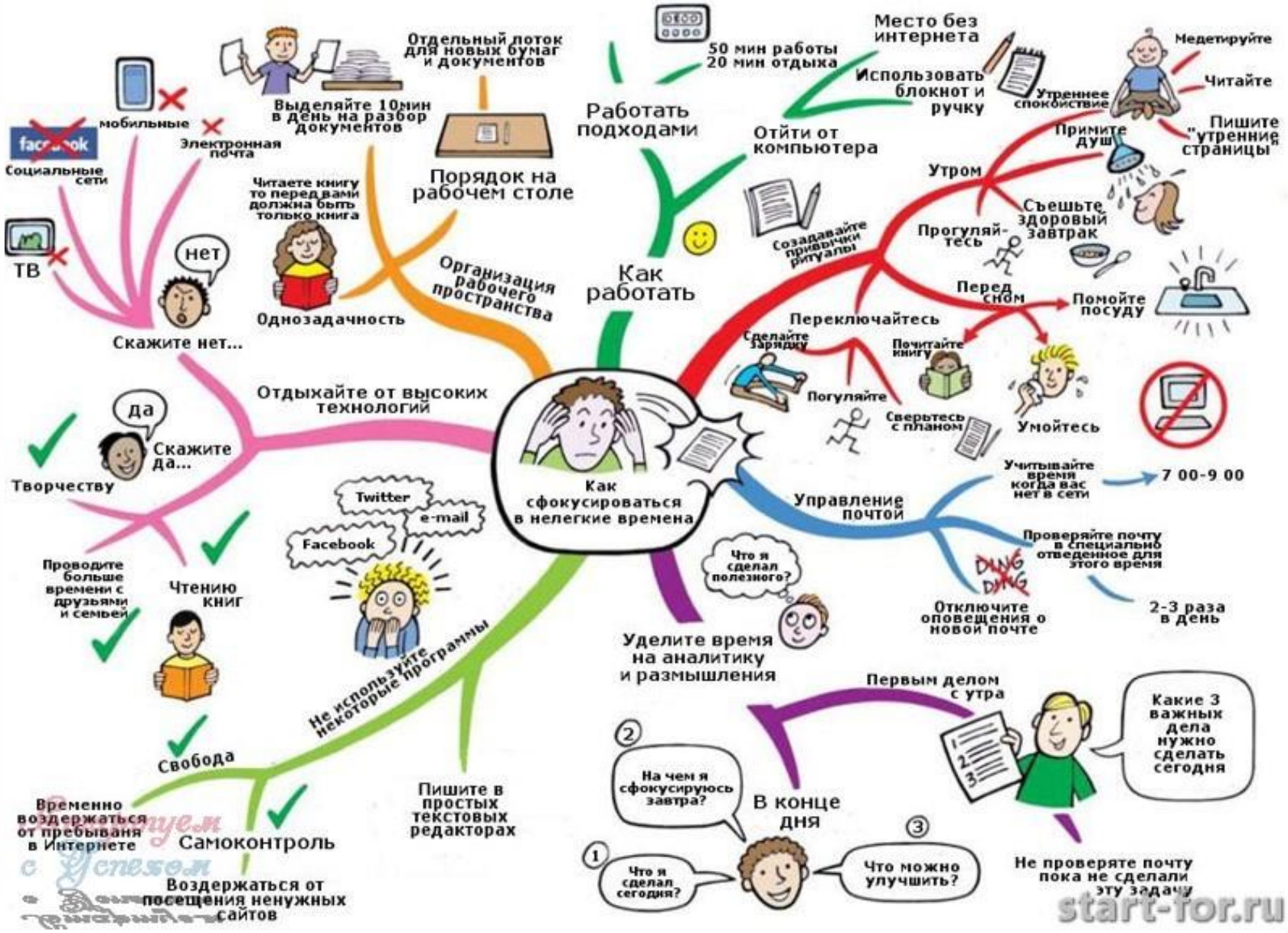
Для чего нужны ментальные карты ?

Планирование

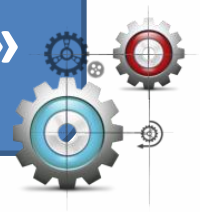
- Генерация идей и альтернативных вариантов, как индивидуально, так и в группе.
- Помощь в принятии решений в сложных ситуациях и дилеммах.

Мозговой штурм

- Улучшение качества планирования времени.
- Разработка проектов (четкое видение ресурсов, задач, сроков, способов реализации, сложных моментов и вариантов их решения).
- Более быстрое достижение поставленных целей и задач.


Как сфокусироваться в нелегкие времена
Как работать
Работать подходами
50 мин работы 20 мин отдыха
Место без интернета
Использовать блокнот и ручку
Отйти от компьютера
Созадавайте привычки ритуалы
Утром
Медетируйте
Читайте
Утреннее спокойствие
Примите душ
Пишите "утренние страницы"
Съешьте здоровый завтрак
Прогуляйтесь
Перед сном
Помойте посуду
Переключайтесь
Сделайте зарядку
Почитайте книгу
Погуляйте
Сверьтесь с планом
Умойтесь
Управление почтой
Учитывайте время когда вас нет в сети
7 00-9 00
Проверяйте почту в специально отведенное для этого время
2-3 раза в день
Отключите оповещения о новой почте
Уделите время на аналитику и размышления
Что я сделал полезного?
Первым делом с утра
Какие 3 важных дела нужно сделать сегодня
В конце дня
На чем я сфокусируюсь завтра?
Что я сделал сегодня?
Что можно улучшить?
Не проверяте почту пока не сделали эту задачу
Пишите в простых текстовых редакторах
Не используйте некоторые программы
Twitter
e-mail
Facebook
Отдыхайте от высоких технологий
Скажите да...
да
Творчеству
Проводите больше времени с друзьями и семьей
Чтению книг
Свобода
Самоконтроль
Временно воздержаться от пребывания в Интернете
Воздержаться от посещения ненужных сайтов
Скажите нет...
нет
мобильные
Электронная почта
Социальные сети
ТВ
Организация рабочего пространства
Порядок на рабочем столе
Отдельный лоток для новых бумаг и документов
Выделяйте 10мин в день на разбор документов
Читаете книгу то перед вами должна быть только книга
Однозадачность
start-for.ru

Направление «дорожной карты»



Направление деятельности по разделу

Направление деятельности по разделу

Направление деятельности по разделу

ВАЖНО:

- ✓ Лист – горизонтально
- ✓ Разные цвета направлений
- ✓ Толщина линий
- ✓ Размер букв
- ✓ Печатные буквы
- ✓ Картинки и символы
- ✓ Ключевые слова и фразы – на линиях
- ✓ На каждой линии – одна ключевая фраза