

FORMAS DE UTILIZAR MAPAS MENTAIS NO TRABALHO

Muitos entendem que mapas mentais é uma ferramenta exclusivamente para estudantes. Mas a proposta dos mapas mentais vai muito além dos estudos, o objetivo é ajudar-nos em todas as esferas de nossas vidas, inclusive na profissional.

Confira abaixo 9 motivos para você utilizar mapas mentais em seu dia a dia de trabalho, seja você um profissional autônomo, funcionário ou proprietário de empresa. Estes motivos foram listados por Tony Buzan, em seu livro Mapas Mentais no Trabalho.

Os mapas mentais libertarão você da rotina mental na profissão e irão:

1. Ajudá-lo a resolver problemas
2. Poupar seu tempo
3. Ajudá-lo a ser mais criativo
4. Esclarecer uma situação
5. Ajudá-lo a planejar melhor
6. Ajudá-lo na comunicação
7. Dar perspectiva de uma situação
8. Ajudá-lo a lembrar de algo
9. Ajudá-lo a organizar-se

Viu? As possibilidades dos mapas mentais são infinitas!

E a grande vantagem, é que você aprendendo a utilizar o método dos Mapas Mentais, você começa aplicá-lo em todas as áreas de sua vida pessoal e profissional.

Fonte: <https://www.mapamental.org/mapas-mentais/9-formas-de-utilizar-mapas-mentais-no-trabalho/>

COMO FAZER MAPAS MENTAIS E TER MELHOR PRODUTIVIDADE NO TRABALHO

Desenvolvido pelo escritor inglês Tony Buzan, mapa mental é uma ferramenta que auxilia uma pessoa a conseguir liberar o potencial máximo de seu cérebro. Os mapas mentais são diagramas, e tem por objetivo gerir informações, conhecimento e capital intelectual. Facilitando na aprendizagem e condução de processos.

Os mapas mentais podem ser utilizados em qualquer contexto, seja profissional, lazer, nos estudos e em outras atividades. Além disso, pode ser feito individual ou para um grupo/equipe.

O mapa é realizado a partir de uma ideia central, onde serão disseminadas as informações. Pode ser feito em papel ou quadro com canetas coloridas, ou em programas de computador e aplicativos específicos.

Os desenhos têm por finalidade organizar as ideias, e como os processos serão desenvolvidos. No ambiente profissional é uma ótima ferramenta para aumentar a produtividade no trabalho.

É um esquema de relação entre o assunto central, e informações relacionadas a ele. O intuito é organizar as ideias, para facilitar o aprendizado, melhorar a organização, e planejar os processos.

Esse instrumento pode ser empregado em diversos âmbitos de nossa vida, tais como: organização de viagens, realizar anotações em palestras, mapeamento da concorrência, planejamentos, dentre outros.

Para um empreendedor, ou para organizações empreendedoras, esta é uma ferramenta que pode ser útil no processo de criação do negócio. Na fase de criação do conceito e das ideias que permearão o produto, o mapa mental organiza as informações, permitindo uma visualização ampla de todo o processo, além do melhor entendimento das ideias.

Nas fases seguintes à criação do negócio, desde sua constituição física ao início das atividades, o mapa mental potencializa os recursos disponíveis, organizando as informações de maneira clara, fornecendo respostas rápidas às possíveis questões que surgirem.

Benefícios dos mapas mentais:

- Facilitam a percepção e compreensão de inúmeros assuntos;
- Favorecem a memorização rápida;
- Auxiliam na organização de ideias e pensamentos;
- Ajudam na filtração de conceitos importantes;
- Favorecem o fluxo de ideias e a criatividade;
- Minimizam o estresse e a desmotivação causada pela falta de organização e pelo acúmulo de informações recebidas diariamente;
- Aumentam a produtividade e a concentração;
- Reduzem substancialmente o tempo gasto com planejamento de projetos.

Como fazer mapas mentais e melhorar a produtividade no trabalho?

Se você tem um projeto a ser realizado coloque no centro do papel o nome dele com uma determinada cor, você também pode fazer um quadrado, um círculo ou uma nuvem para ajudar na ilustração e visualização.

Em seguida, troque a cor da caneta e ramifique as ideias, sempre trocando a cor – o colorido serve para estimulação visual, e facilitar na hora de assimilar a informação.

Para melhor exemplificar o processo de criação do mapa mental, siga o passo a passo:

5 dicas de como elaborar um mapa mental:

- Passo 1: Separe todos os materiais e objetos que você precisa para elaborar seu mapa mental. Você pode fazer uso de uma folha de papel, figuras e canetas coloridas que favorecerão a compreensão do assunto a ser discutido no mapa.
- Passo 2: Escolha o assunto ou o tópico principal que será discutido. Trata-se do tema central que será tratado no mapeamento mental.
- Passo 3: Crie ramificações secundárias, com todas as ideias que serão desenvolvidas a partir do tema proposto inicialmente.
- Passo 4: É hora de desenvolver cada ideia proposta no passo anterior. Proponha conceitos, datas, prazos, definições e tudo aquilo que considera importante para seu mapa mental. O resultado deve ser uma espécie de gráfico hierárquico, em que, a partir de uma ideia central, são estabelecidos conceitos secundários, terciários e assim por diante. Separe cada um desses conceitos em cores diferentes, facilitando a visualização.
- Passo 5: Insira imagens, fotos, símbolos, formas, gráficos e todos os materiais relacionados a cada etapa do processo, deixando seu mapa ainda mais completo.

Diferentes aplicações dos mapas mentais

Ao contrário do que muitos pensam, o mapa mental não é aplicado somente no ambiente organizacional. Confira outras situações em que o método pode ser muito útil:

- Para estudantes: Os mapas mentais são ótimos aliados na construção de planos de estudos para concursos e provas, e para a preparação de trabalhos, seminários e apresentações.
- Para o desenvolvimento pessoal: Os mapas contribuem na construção de um planejamento pessoal, lista de prioridades, definição de objetivos e metas, solução de problemas, planilha de orçamentos, entre outras coisas do âmbito pessoal.
- Para gestores e líderes: O mapa mental pode auxiliar um líder na elaboração de projetos, delegação de tarefas, diretrizes organizacionais, atividades rotineiras, reuniões, planejamento e urgências.

– Para profissionais: Os mapas mentais podem contribuir na distribuição das tarefas diárias, controle das atividades executadas, organização de projetos, estimulação da criatividade e produtividade, entre outros.

– Para organização pessoal, social ou familiar: Os mapas mentais podem ser ótimos aliados para o controle de despesas, lista de orçamentos, compras mensais, organização e distribuição de tarefas domésticas e melhor controle da rotina familiar.

Talvez você pense que um mapa mental é um amontado de rabiscos coloridos, que não serve para nada. Porém utilizando ele em seu dia a dia, ao retomar seu trabalho, saberá onde estará e quais os próximos passos para a conclusão do mesmo. Você terá uma visão rápida e ampla do projeto como um todo, com informações objetivas, facilitando a condução das atividades, otimizando tempo e ampliando a produtividade.

A felicidade é imprescindível para o bom desempenho motivacional da equipe! Clique aqui, faça nosso “TESTE” e descubra como anda sua felicidade!

Adote mapas mentais em seus processos cognitivos e criativos que envolvam o aprendizado ou a sistematização de informações importantes em seus trabalhos e, assim, ganhe em dinamismo, capacidade de memorização, domínio do conteúdo, alta capacidade de associações criativas e, portanto, melhores resultados.

Fonte: <https://www.ibccoaching.com.br/portal/coaching-e-psicologia/como-fazer-mapas-mentais-ter-melhor-produtividade-trabalho/>

Proposta de atividade:

Localizar figuras na internet de mapas mentais. Escolher uma para explicar.

Leitura complementar

Item número 1 do texto

[Utilização de Mapas Mentais na Inclusão Digital](#)

Disponível em <http://coral.ufsm.br/educomsul/2013/com/gt3/7.pdf>