Cambra de Terrassa

C/ Blasco de Garay, 29-49
Tel. 93 733 98 32
Fax. 93 789 11 65
www.cambraterrassa.org

Formació

AUTOORGANITZACIÓ I CREATIVITAT AMB MAPES MENTALS

10 hores

OBJECTIUS:

- Aprendre a plasmar idees sobre el paper, traçar projectes, recollir idees d'un brainstorming, plantejar solucions a partir d'un problema, és un bon mètode per analitzar, connectar idees entre sí, o per establir plans d'acció.
- Saber utilitzar estratègies que ens permetin ordenar les nostres idees i recordar les nostres prioritats. Ja que és possible que, cada vegada més, sentim que ens allunyem de les nostres fites, ja que les responsabilitats diàries, les pressions, preocupacions i l'hàbit de postergar, s'apoderin de nosaltres, ens confonguin i ens descoratgin.

DESTINATARIS:

Aquest curs es dirigeix a tota persona interessada a utilitzar una de les eines més innovadores i poderoses per organitzar la informació i generar una metodologia de treball creativa, útil, fàcil i altament eficaç.

TEMARI:

1a Sessió

1. **Principis i elements fonamentals.**
   - Què són els mapes mentals?
   - Quins són els beneficis dels mapes mentals?
   - Quina és la relació entre el pensament irradiant i els mapes mentals?
   - Com pensem? Com aprenem? Com funciona el nostre cervell?
   - Què és el què hem de canviar?
2. **La tècnica dels mapes mentals.**
   - Les 7 regles per crear un bon mapa mental. Creació d'un mapa mental per etapes.
   - Els mapes mentals en l'entorn laboral. Tasques i funcions.
3. **Les aplicacions dels mapes mentals. Exemples pràctics i treball en grup.**
   - Anàlisi d'una situació, d'un problema i la cerca de solucions.
   - Desenvolupament d'un objectiu estratègic.
   - Com gestionar el temps i organitzar-se millor.
   - Gestió de projectes.
   - Realitzar una presentació d'alt impacte.

2ona Sessió

1. **Aplicacions dels mapes mentals. Treball individual.**
2. **Software específic per a mapes mentals. Diferents softwares de suport.**
3. **El programa XMind. Exemples pràctics d'aquest software.**
4. **PPA (Pla personal d'acció)**
   - Exercici personal i pràctic. Desenvolupament d'un pla personal d'acció.

PROFESSORAT:

Xavier Esteban.

Expert en l'àrea comercial i habilitats personals, desenvolupament i formació de venedors i equips comercials.
Professor de màrqueting de la Universitat Internacional de Catalunya –UIC.
Assessor acreditat per ACCIÓ-Generalitat de Catalunya en Màrqueting i vendes.

DURADA, CALENDARI I HORARI:

10 hores.

Cambra de Terrassa

C/ Blasco de Garay, 29-49
Tel. 93 733 98 32
Fax. 93 789 11 65
www.cambraterrassa.org

Formació

LLOC DE CELEBRACIÓ:

Cambra de Comerç, Indústria i Serveis de Terrassa
C/ Blasco de Garay, 29-49
08224 Terrassa

DEMARCACIÓ:
Gallifa · Matadepera · Olesa de · Montserrat · Rellinars · Rubí · Sant Cugat del Vallès · Sant Llorenç de Savall · Terrassa · Ullastrell · Vacarisses · Viladecavalls