

Mapeamento Mental

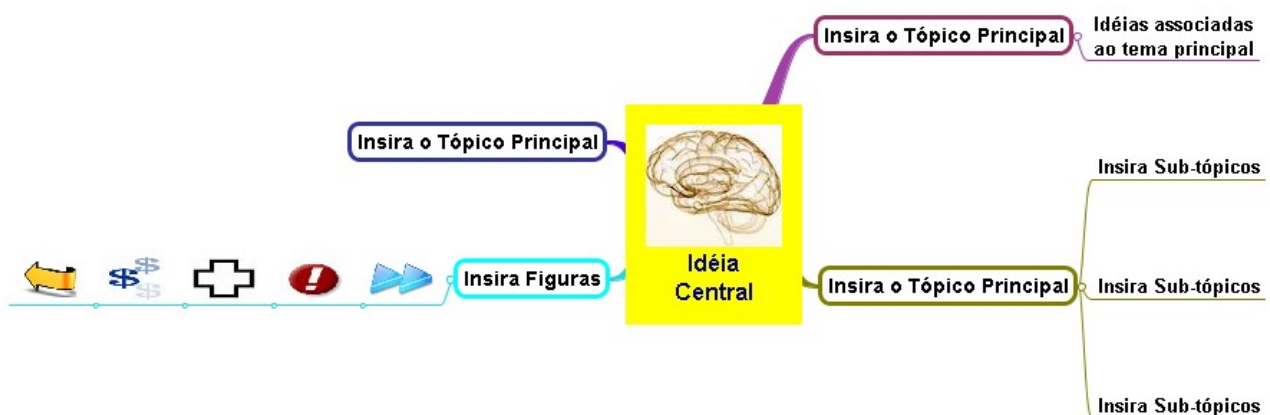
Combatendo a Sobrecarga de Informações

Você alguma vez já se sentiu inundado de informações? Você precisa, com frequência, ler um amontoado de materiais mas simplesmente não tem tempo suficiente? Você tem problemas em organizar seu trabalho e suas idéias? Muitas pessoas passam por estes problemas todos os dias. A quantidade de informações que recebemos e a necessidade de processá-las está em constante crescimento. A habilidade de organizar informações, filtrar o que é necessário e apresentá-las em uma reunião, por exemplo, de forma clara e sucinta, é fundamental para o sucesso. É aí que os Mapas Mentais podem lhe ajudar. Mapeamento mental é uma técnica simples mas poderosa que se mostrou bem sucedida por diversas Companhias e usuários individuais ao redor do mundo.

A idéia do Mapeamento Mental

Um Mapa Mental é um diagrama que contém palavras, gráficos, tarefas ou outros itens, dispostos em torno de uma idéia central em uma forma radial. Esta idéia central representa o tema principal de um Mapa Mental, e outros itens são subordinados a esta idéia, ilustrando os relacionamentos da idéia com cada item, e deles entre si. Com o foco em idéias-chave, escritas com suas próprias palavras, e com suas expansões em forma de galhos, ramos, sub tópicos e conexões entre as idéias, você estará mapeando conhecimento de uma maneira que lhe ajudará a entender e recordar novas informações.

Mapas Mentais são utilizados para gerar, visualizar, estruturar e classificar idéias. Eles ainda ajudam nos estudos, organização, resolução de problemas e tomadas de decisão. Você pode usar esta técnica para planejar uma estratégia, desenvolver novos produtos e organizar apresentações. Como uma idéia puxa a outra, apenas as adicione em um Mapa Mental sem uma análise imediata. Esta aproximação frequentemente produz novas idéias e soluções.



Como desenvolver um Mapa Mental

Veja como desenvolver um Mapa Mental:

1. Desenhe primeiramente a idéia central de seu Mapa, no centro de uma página;
2. Desenhe linhas em torno da idéia central. Cada linha representa um aspecto sobre o assunto ou problema relacionado à idéia central;
3. Escreva palavras ou frases curtas para identificar o que cada linha representa;
4. Insira novas linhas fluindo das linhas principais , desenvolvendo as idéias;
5. Utilize cores e imagens para chamar a atenção a pontos-chave e destaque as associações;
6. Não se concentre muito nos gráficos. Desenhe primeiro a estrutura e depois enfeite seu mapa.

Utilidades do Mapeamento Mental

Mapas Mentais podem ser utilizados em um grande número de situações envolvendo análise, aprendizado, pesquisa e reflexões. Utilize-os para o planejamento pessoal, preparar listas e trabalhar em projetos, bem como analisar problemas e encontrar soluções.

Por exemplo, você pode tomar notas de uma palestra fazendo o uso de Mapas Mentais para os pontos mais importantes. Mapas Mentais são excelentes para discussões em grupo e sessões de Brainstorming (neste caso as idéias são rapidamente adicionadas ao Mapa em torno da idéia central e a organização e agrupamento são adiados para uma fase posterior).

Palestrantes e pessoas que necessitam fazer apresentações podem utilizar Mapas Mentais para explicar seus materiais para uma platéia.

Vários estudantes e Gerentes declaram que a técnica de Mapeamento Mental ajuda a reter informação e idéias de uma maneira mais eficiente e produtiva do que métodos lineares tradicionais de tomadas de notas.

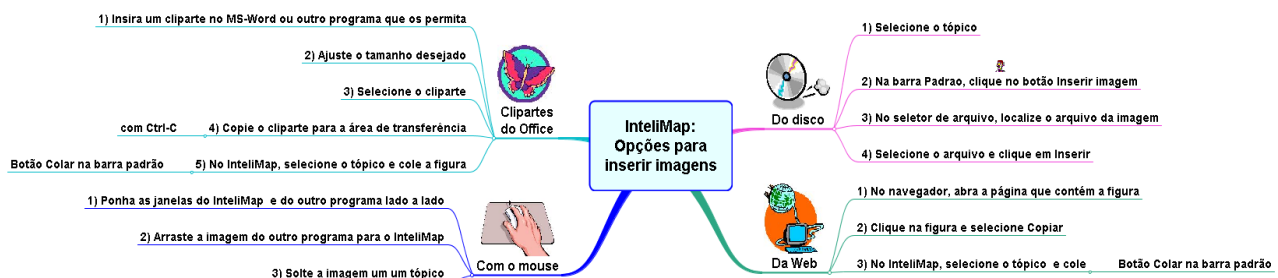
Mapas Mentais ajudam a salvar tempo, aumentam a eficácia do seu raciocínio e melhoram a concentração, assim como a tornam o seu trabalho mais agradável.

Mapas Mentais Desenhados vs Eletrônicos

Mapas Mentais podem ser desenhados à mão como pequenas notas, por exemplo, durante uma reunião ou uma palestra, ou podem ser mais sofisticados. Um software especializado como o Intelimap lhe permite criar Mapas Mentais em formato digital.

Mapas Mentais elaborados em programas de computador têm um grande número de vantagens sobre os feitos à mão:

- ◆ **Editável:** É possível modificar e expandir o seu Mapa a qualquer tempo, mantendo sua precisão e nitidez. Isto é quase impossível se você estiver desenhando Mapas à mão.
- ◆ **Resultados Profissionais:** Embora o mapa desenhado à mão possa ser suficiente para o uso pessoal, é pouco provável que você vá anexá-lo a um relatório ou apresentá-lo a outras pessoas (a não ser que você seja um bom artista, claro!). Mapas criados em um computador irão sempre ser legíveis e parecer profissionais.
- ◆ **Não há necessidade de habilidade para desenhar:** Ao criar um Mapa com o InteliMap, você não precisa saber desenhar. O programa irá organizar todos os tópicos e sub-tópicos de forma automática e organizada. Há uma Galeria de Imagens que pode ser utilizada para ilustrar as suas idéias, apenas coloque-as em seu mapa, ajustando rapidamente o seu tamanho. Utilize símbolos, cores e fontes especiais - você ficará surpreso com o a qualidade de seus mapas.



- ◆ **Fácil de compartilhar:** É possível enviar um mapa eletrônico por e-mail (como um mapa gráfico ou como um documento editável), transferí-lo para a web ou utilizá-lo em apresentações e palestras, com auxílio de projetores.

Sobre o InteliMap

O InteliMap é um Software para criação de Mapas Mentais em um computador. Ele funciona em ambiente Windows e em breve será disponibilizado em Linux, provendo uma rápida permuta de documentos em um ambiente multi-plataformas. O programa é fácil e intuitivo, mantendo uma baixa curva de aprendizagem para sua utilização, além de ser totalmente nacional e em português. Conta com o auxílio de uma vasta Galeria de Imagens para serem utilizadas em seu Mapa e suporta o uso de Hiperlinks, onde é possível unir uma idéia a um site da web, filmes, vídeo-clipes e até mesmo a outros Mapas com a explicação de um tópico em maiores detalhes, além de ser exportável para outros programas. Mapas Mentais podem ser utilizados para o auxílio em diversas situações de análise, planejamento, organização, memorização, e o InteliMap existe para lhe auxiliar nestes processos, para ser a sua ferramenta que



Potencializando RESULTADOS e mapeando IDÉIAS.

potencializa RESULTADOS e mapeia IDÉIAS.