

## Mentalne mape

Autor Ana Dobrica

Srijeda, 01 Veljača 2012 00:00

---



Tehnika mentalnih mapa je korisna ukoliko želite postaviti i ostvariti ciljeve, biti učinkovitiji i pomaže kod stvaranja ideja i kreativnih rješenja. Mentalna mapa je vizualno stvaranje bilježaka korištenjem različitih boja i oblika za lakše pamćenje. Tony Buzan, izumitelj metode mentalnih mapa tvrdi da pomažu pri učenju, upravljanju vremenom i usmjeravanjem karijere.

Mentalne mape će vam pomoći da:

- Savršeno planirate
- Probudite svog kreativnoga genija
- Pronađete inspirativna rješenja svakom problemu
- Prisjetite se činjenica i kada ste pod pritiskom
- Motivirate vaš tim za uspjeh
- Održajte zanimljive i sažete prezentacije
- Postignete ravnotežu između poslovnog i privatnog života
- Volite svoj posao

## Vještina

Mentalna mapa je vizualno stvaranje bilježaka. U sam centar postavlja se problem, središnja

## Mentalne mape

Autor Ana Dobrica

Srijeda, 01 Veljača 2012 00:00

---

tema koja se zatim grana. Središnja tema se proširuje glavnim granama koje su usko povezane sa središnjom temom. Nakon toga se glavne grane još produbljuju podgranama. Na taj način dobiva se širina teme. Svaku podgranu možete još više proučavati i dodavati mnogo potkategorija.

Trik koji se preporučuje koristiti jest upotrebljavanje više različitih boja – istaknite grane, svakoj dodijelite njenu boju. Velika i mala slova pomažu potrebnoj raznolikosti. Preporuča se korištenje asocijacija te je potrebno istaknuti sve ključne riječi. Dužina linije uglavnom je dužina same riječi koju kanite napisati na nju.

Budući da su sve grane povezane, sve ideje su u odnosu jedna naspram druge, te to daje mentalnoj mapi dubinu i cilj koju jednostavna lista ideja ne može dati. Šireći se od centra periferiji, mentalna mapa potiče vaše misli da se ponašaju na isti način. Uskoro će se vaše ideje proširiti i vi ćete zračiti kreativnim mišljenjem – biti ćete inspiracija vama samima i ostalima oko vas, a vaša imaginacija neće poznavati granice. (Buzan, 2004.)

## Korištenje

Mentalna mapa je shematski prikaz nekog područja – možete ju koristiti za bilo koji problem. Tehnika je potpuno univerzalna i može se primjeniti u svakoj situaciji, njen cilj je potaknuti vas na razmišljanje izvan okvira. Najčešće se koriste u poslovne i obrazovne svrhe kod brainstorminga ili sumiranja nekog problema.

Može sadržavati sličice, simbole, riječi pa i cijele rečenice, bilo koje znakove koji vama predstavljaju određenu ideju. Svrha granate strukture jest lakše pamćenje te organizacija misli kako bi se došlo do odluke.

## Povijest

Mentalne mape kao tehnika bila je poznata još u antici, pojavljuje se još u trećem stoljeću kada je mislilac Porfirije napravio jedan od prvih takvih dijagrama. On je shematski prikazao deset Aristotelovih kategorija. Modernu inačicu izradio je britanski psiholog – Anthony Peter Buzan.

Literatura:

Tony Buzan: Mentalne mape u poslu, Veble Commerce, Zagreb, 2004.

Ana Dobrica, Medikus kreativni laboratorij