

MINDMAPPEN

Stap per stap

Voorbereiding

Schrijf het onderwerp van de tekst op.

Lees de tekst door.. Let op koppen en plaatjes.!

Noteer 'sleutelwoorden'.

Onderstreep wat bij elkaar hoort met een **kleur**..

Geef de groepen een naam; dit worden 'takken'.

Hoe maak ik een mindmap?

Plaats het onderwerp in het midden.

Teken de hoofdtakken in volgorde; rechtsom + kleur.

Maak voor iedere hoofdtak zijtakken voor de bijhorende sleutelwoorden.

Meer details = meer zijtakken (indien nodig—bewaar het overzicht).

Gebruik kleur en speel met vorm—pictogrammen—cartoons = meest optimale informatieprikkels.

Creëer je eigen stijl!



MindMapping is een breinvriendelijke techniek om informatie te verwerken, begrijpen en onthouden.

Doel: het optimaliseren van leerprocessen op de meest efficiënte manier voor de lerende.

Hieronder vind je de informatieve tekst van de opleiding
'CONSTRUCTIEF OMGAAN MET VERBALE AGRESSIE, EMOTIES EN CONFLICTEN'

Deze interactieve training helpt uw medewerkers om

-moeilijke situaties waar agressiviteit is, of kan optreden, beter aan te pakken: door een gepaste ingesteldheid, de goede psychologische reflexen en een houding die preventief werkt. Een conflict vermijden is het winnen!

-inzichten te verkrijgen om het moeilijke evenwicht te vinden tussen "op je hoede zijn" en "weerloos zijn" door een bewuste en assertieve communicatie, zowel verbaal als non-verbaal

-de nodige tools te verwerven om zich te kunnen positioneren t.o.v. agressiviteit en die te kanaliseren voor een goed beheer van emoties.

-de mechanismes van agressie en stress te begrijpen in een multiculturele werkomgeving met externe en interne klanten.

-goede communicatiereflexen aan te kweken om krachtig en met zelfvertrouwen met klanten om te gaan (extern en intern).

-Een time-out te kunnen inschakelen om escalatie te vermijden en rustig de situaties in te schatten.

-een houding te ontwikkelen die veiligheid en vertrouwen biedt

De training ontwikkelt :

-De nodige kennis om te begrijpen wat er gaande is.

-De nodige relationele know-how : eenvoudig en praktische methodes integreren om zich te positioneren in geval van mogelijke agressiviteit /stress of gewelddadig gedrag.

Heb je heel de tekst gelezen én onthouden?

We gaan de structuur van de opleiding visueel weergeven in een mindmap.

De MindMap 'CONSTRUCTIEF OMGAAN MET VERBALE AGRESSIE, EMOTIES EN CONFLICTEN'

Tip: een mindmap is ook een handige manier om je aantekeningen tijdens een meeting te verzamelen. MindMappen in plaats van doorlopende notities te maken.

Kortom een perfecte techniek om structuur en overzicht te bewaren!!

