

DM-Consigli

Creare una mappa mentale personale in 5 fasi



Il mind mapping è una forma di rappresentazione grafica che consente di strutturare i pensieri, trovare nuove idee o sviluppare ulteriormente i progetti. Stimola il pensiero olistico, in quanto si fonda sul principio dell'associazione e coinvolge le due metà del cervello: l'emisfero destro si attiva quando si disegnano i rami e le immagini, il sinistro interviene per gli elementi testuali come parole chiave e simboli. Il risultato è una mappa mentale chiara e comprensibile.

Uno strumento personale per le finalità più svariate

Il metodo cognitivo del mind mapping è stato coniato negli anni Settanta dallo psicologo britannico Tony Buzan. La logica di base del mind mapping fa partire le informazioni da un concetto principale scritto al centro di un foglio, quindi lo sviluppo non è verticale, da sinistra in alto verso destra in basso. Le mappe mentali sono particolarmente indicate per raccogliere le idee e svolgere brainstorming, in quanto consentono di associare ogni parola chiave ad altri concetti. Sono utili anche per sviluppare in modo strutturato gli argomenti, perché permettono di legare tra loro i singoli temi e al contempo di approfondirli attraverso ampie ramificazioni. Inoltre, il mind mapping è un utile strumento di apprendimento, in quanto la rappresentazione grafica aiuta a memorizzare i concetti a lungo termine. Una mappa mentale non deve soddisfare velleità artistiche né essere comprensibile a terzi: è uno strumento personale per ordinare pensieri e tematiche e sviscerare nuove possibilità.

Come procedere:

Fase 1: scrivete l'argomento al centro di un foglio.

Utilizzate un foglio A4 – un A3 è ancora meglio – e disponetelo in orizzontale davanti a voi. Tracciate un cerchio o una nuvoletta intorno al concetto centrale, in modo che il tema principale salti sempre all'occhio.

Fase 2: tracciate le linee.

Questi rami principali si dipartono dalla nuvoletta o dal cerchio centrale e si allargano in tutte le direzioni.

Fase 3: definite i nodi di primo livello.

Gli elementi o nodi di primo livello vanno scelti in modo che possiate ricondurre ad essi le vostre idee e i vostri pensieri. Se ad esempio volete strutturare un argomento, scegliete termini quali «Domande», «Campi d'applicazione», «Problemi», «Soluzioni», «Esempi» ecc. Oppure posizionate sui rami principali le classiche locuzioni interrogative: «Chi?», «Cosa?», «Quando?», «Come?», «Dove?», «Perché?». Anche vantaggi e svantaggi, metodi o precondizioni possono essere utili come nodi di primo livello. Completate la rosa di elementi con il nodo «Altro», a cui potrete ricondurre i termini non classificabili in nessuno degli altri ambiti.

Fase 4: riducete i vostri pensieri a parole chiave e attribuiteli ai nodi di primo livello attraverso ulteriori ramificazioni.

In questa fase, scrivete tutte le parole che vi vengono in mente in relazione all'argomento principale. Lasciate spazio ai pensieri. I temi che si possono subordinare alle parole chiave vanno congiunti con una linea ai termini corrispondenti.

Fase 5: arricchite la vostra mappa mentale con i disegni.

Se non vi viene in mente più nulla, visualizzate alcuni concetti attraverso dei disegni. In questo modo, coinvolgerete più attivamente l'emisfero destro del vostro cervello e vi rilasserete un po'; spesso, questo è sufficiente per stimolare la creatività.

Potrete evidenziare i nessi tra i singoli rami attraverso frecce di collegamento. Ponete un punto esclamativo in prossimità dei concetti particolarmente importanti e un punto di domanda vicino agli aspetti ancora irrisolti.

Regole per la creazione delle mappe mentali

- Cominciate sempre dal centro del foglio.
- Scrivete in stampatello.
- Scrivete una parola su ogni linea.
- Evidenziate tutti i nessi esistenti fra i termini e/o rami.
- Utilizzate i colori.
- Utilizzate simboli, segni e frecce.
- Create disegni, immagini o simboli vostri, personali.
- Utilizzate solo parole (sostantivi, aggettivi, verbi), non frasi complete.

Fonte: «So macht Schreiben Spass» di Heidi Hohl

Come creare le mappe mentali online

Se vi trovate più a vostro agio con il mouse e la tastiera piuttosto che con la matita, potete creare le vostre mappe mentali in formato elettronico. Questo sistema offre anche alcuni vantaggi: è possibile riordinare o integrare i concetti in qualsiasi momento, nonché inserire foto, grafici, link o appunti. Sul mercato sono disponibili vari tool per il mind mapping; il software di Mindomo (www.mindomo.com), ad esempio, consente anche di creare mappe mentali online in team, indipendentemente da dove ci si trovi e dagli orari. Con la versione Basic, che è gratuita, potete archiviare fino a sette mappe mentali personali.

I principi del lavoro creativo nel team

[Via libera alla creatività \(PDF, 158 KB\)](#)

Le tecniche di creatività in breve

[Una tecnica di creatività: la tecnica della provocazione \(PDF, 224 KB\)](#)

[Tecniche di creatività: brainstorming \(PDF, 224 KB\)](#)

[Tecniche di creatività: lista di controllo Osborn \(PDF, 300 KB\)](#)

[DM-Consigli «Trovare l'ispirazione: idee pubblicitarie incisive» \(PDF, 211 KB\)](#)

Per ulteriori informazioni visitate il sito www.posta.ch/directpoint.

La Posta Svizzera
PostMail
Marketing diretto
Viktoriastrasse 21
3030 Berna

Telefono 0848 888 888
E-Mail directpoint@post.ch
Internet www.posta.ch/directpoint