



Natalia Mikotajek
Jadźka Rysuje

NOTATKI WIZUALNE

Jak je tworzyć i wykorzystywać na co dzień



mt biznes



Natalia Mikołajek
 *Jadźka Rysuje*



NOTATKI WIZUALNE

Jak je tworzyć i wykorzystywać na co dzień





WPROWADZENIE

■ Wstęp	8
■ O Jadźce, co rysuje	10
■ Trzy ważne pytania	13
■ Model 7P	15
■ Musisz popracować nad kreską	17
■ Narysowane jest lepsze od wymyślonego	21
■ Twoje notatki z tego rozdziału	29



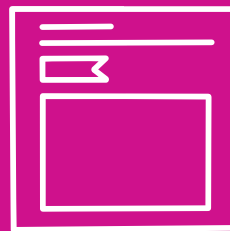
I. PRZYJRZYJ SIĘ

■ Przekonania	32
■ Twoje przekonania	34
■ Twoje nastawienie i motywacja	46
■ Twoje oczekiwania	51
■ Twoje zasoby	55
■ Notatka wizualna podsumowująca rozdział	58
■ Twoje notatki z tego rozdziału	59



2. PRZYGOTUJ SIĘ

■ Jak masz korzystać z tej książki?	62
■ Czego będziesz potrzebować?	68
■ Jak masz zacząć?	70
■ Twój kontrakt / twoja umowa	70
■ Miejsce na testowanie pisadeł	72
■ Notatka wizualna podsumowująca rozdział	74
■ Twoje notatki z tego rozdziału	75



3. POZNAJ

■ Kilka słów o rysunku i rysowaniu	78
■ Kiedy nie tylko warto, ale wręcz należy rysować	80
■ Wystarczająco dobry rysunek – czyli jaki?	81
■ Myślenie wizualne – podstawowe informacje	82
■ Cztery etapy myślenia wizualnego	84
■ Alfabet myślenia wizualnego	85
■ Podstawowe elementy, które warto znać	87
■ Wszystko, co musisz wiedzieć o notatkach wizualnych	113
■ Dobra notatka wizualna, czyli jaka?	115
■ Co możesz stworzyć za pomocą notatki wizualnej?	118
■ Narzędziownia	119
■ Zasady, których warto się trzymać	130
■ Notatka wizualna podsumowująca rozdział	132
■ Twoje notatki z tego rozdziału	133



4. PRZEĆWICZ

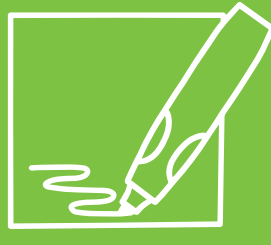
■ Ćwiczenia na rozgrzewkę	136
■ Rysuj podstawowe elementy	155
■ Stwórz swój bank ikon/ikonek	206
■ Notatka wizualna podsumowująca rozdział	222
■ Twoje notatki z tego rozdziału	223



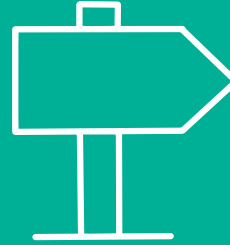
5. PRÓBUJ



6. PRZEANALIZUJ



7. PRAKTYKUJ



8. ZAKOŃCZENIE



DODATKI

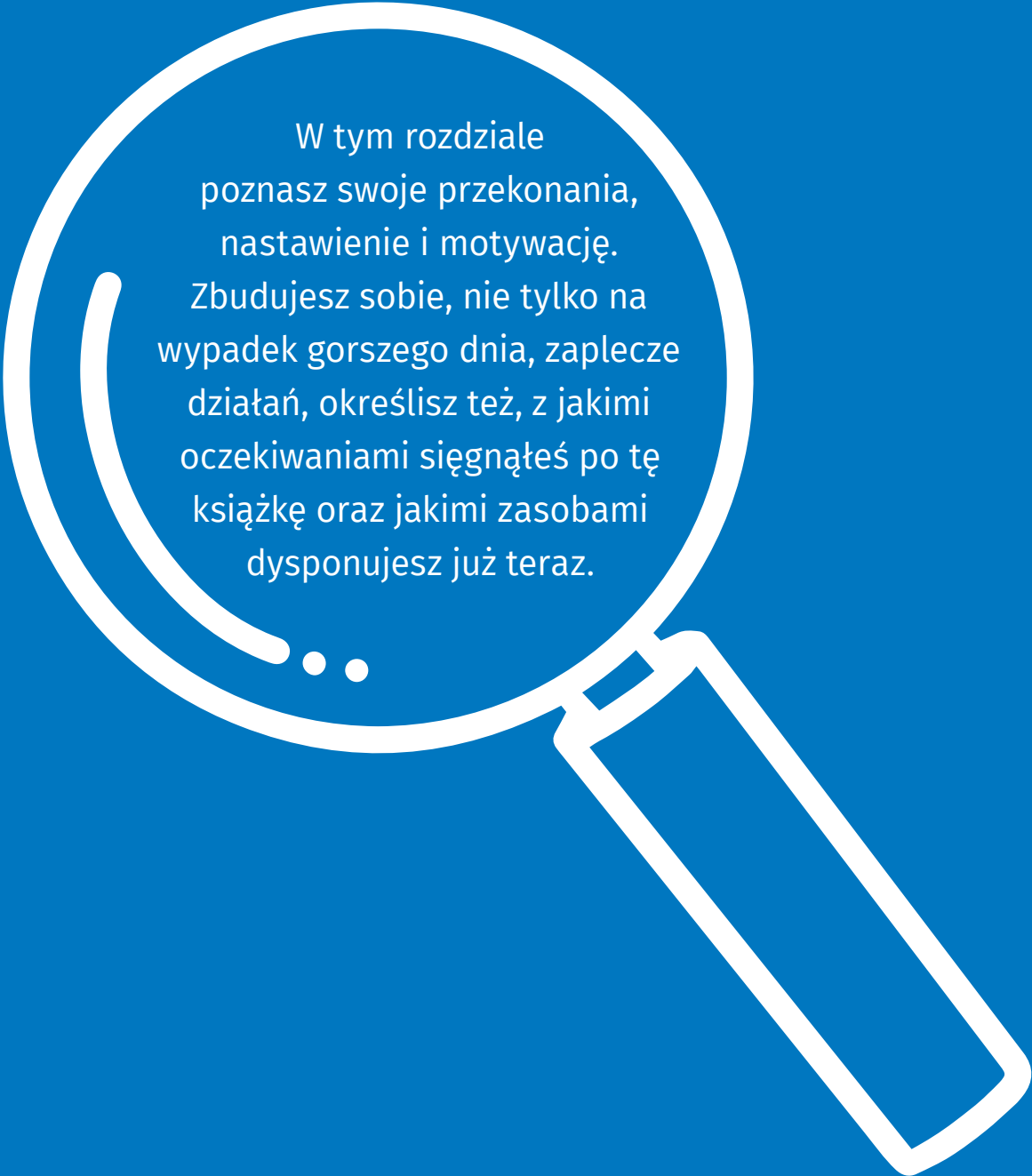
- Jak przygotować się do tworzenia notatki wizualnej? 226
- Co i jak notować wizualnie? 228
- Gdzie, w jakim kontekście, w jakiej sytuacji tworzyć notatkę wizualną? 231
- Ćwiczenia wprowadzające do notowania wizualnego 232
- Ćwiczenia doskonalące przetwarzanie informacji 238
- Notatka wizualna podsumowująca rozdział 258
- Twoje notatki z tego rozdziału 259

- Po co w ogóle masz analizować swoje działania? 262
- Jak możesz/masz to zrobić? 262
- Twoja analiza, obserwacja i refleksje 263
- Twoje wnioski z analizy ... 268
- Twój bank dobrych praktyk i inspiracji 269
- Notatka wizualna podsumowująca rozdział 270
- Twoje notatki z tego rozdziału 271

- Twoje notatki wizualne ... 274
- Co dalej? Ścieżka rozwoju 277
- Notatka wizualna podsumowująca rozdział 278
- Twoje notatki z tego rozdziału 279

- Gdy koniec jest początkiem czegoś nowego 282
- Gdzie mnie znajdziesz? ... 283
- Notatka wizualna podsumowująca książkę 284

- Bibliografia 288
- Lista wystąpień TEDx 292
- Miejsce na twoje propozycje filmów TEDx 295
- Miejsce na twoją „twórczą kradzież” 296
- Moje przykładowe notatki wizualne 298
- Rysuj, pisz, bazraj, notuj 314



W tym rozdziale
poznasz swoje przekonania,
nastawienie i motywację.
Zbudujesz sobie, nie tylko na
wypadek gorszego dnia, zaplecze
działań, określisz też, z jakimi
oczekiwaniem sięgnąłeś po tę
książkę oraz jakimi zasobami
dysponujesz już teraz.



Przyjrzyj się

W tym rozdziale:

- ➔ Sprawdź, jakie są twoje przekonania
- ➔ Dowiesz się, jakie jest twoje nastawienie i motywacja
- ➔ Określisz swoje oczekiwania
- ➔ Ustalisz dostępne zasoby

PRZEKONANIA

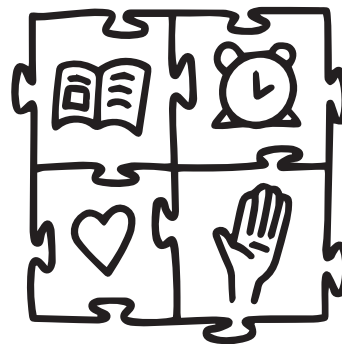
Moje doświadczenia, a w zasadzie to kontakty m.in. z uczestnikami moich szkoleń i warsztatów, pokazują, że 99 procent osób twierdzi, że nie potrafi rysować. Te same 99 procent osób twierdzi, że kiedyś (kiedy byli młodszy, kiedy byli dziećmi) rysowali. Przypadek? Nie sądzę.

Rysowanie w świadomości dorosłych zostało (niestety) jakimś cudem przypisane/przypięte do jakichś specjalnych umiejętności i artystycznych uzdolnień. Jeśli rysujesz, to na pewno posiadasz talent do rysowania. Bez tego na pewno nie będziesz rysować. I nie ma co z tym walczyć. Lepiej zostawić to tym utalentowanym, prawda? Bzdura!

Bez względu na to, czy masz talent, czy nie, rysowanie to coś, nad czym musisz pracować, żeby widzieć efekty. Coś, co trzeba pielęgnować, co trzeba ćwiczyć, praktykować i doskonalić – bo rysowanie to po prostu UMIEJĘTNOŚĆ, której możesz się nauczyć.

Umiejętność, jak każda inna. Umiejętność, która wymaga:

- zdobycia wiedzy,
- ćwiczeń,
- włożonej pracy i wysiłku,
- poświęconego czasu,
- szczypty inspiracji,
- dużo cierpliwości
- i jeszcze więcej konsekwencji.



I żebyśmy się dobrze zrozumieli – rysowanie w myśleniu wizualnym to nie to samo co tworzenie dzieł sztuki. Rysowanie w myśleniu wizualnym to tworzenie prostych, schematycznych, łatwych do odtworzenia i odczytania rysunków, które mają za zadanie wspierać przekazywanie informacji. Mają po prostu wspierać przekaz.

Musisz zrozumieć i zapamiętać, że dobry rysunek nie musi być „piękny”. Dobry rysunek nie musi być dziełem sztuki. Dobry rysunek to taki, który spełnia swoją funkcję – przekazuje informacje, wspiera i uzupełnia przekaz.

Niech więc nie dziwi cię fakt, że zamiast od razu przechodzić do nauki rysowania, najpierw zapraszam cię do pracy z twoimi przekonaniem, oczekiwaniami i nastawieniem.

Jeśli chcesz nauczyć się notować wizualnie i wdrożyć to w swoje codzienne życie/funkcjonowanie, musisz wiedzieć, z czym zaczniesz. Co więcej, musisz zmierzyć się z tym, w co wierzysz, dlaczego właściwie w to wierzysz i co z tym możesz dalej zrobić. Musisz sprawdzić, co może cię wspierać na dalszym etapie, a co może cię hamować. Musisz wiedzieć, z jakim bagażem doświadczeń i przekonań startujesz. I trochę w tym pogrzebać, poprzyglądać się temu, przeanalizować i wyciągnąć wnioski.

I wybac mi tutaj tę formę nakazu i używanie hasła „musisz”, ale doświadczenie pokazuje mi, że rzeczywiście musisz to zrobić. Musisz wyciągnąć przystoiowego „trupa z szafy” i być świadomym

„
Lepsza najbrudniejsza praca, która opowiada historię
zgodną z faktami, niż najbogatsza bez znaczenia.”

John Ruskin

mym związanych z nim różnych rzeczy. Bo tak, jak nie postawisz trwałego i bezpiecznego domu na piasku, tak nie zbudujesz trwałej umiejętności tworzenia notatek wizualnych bez analizy swoich „bebeczków”.

Na nic się zdadzą zaproponowane przeze mnie triki i sposoby na szybkie i czytelne rysowanie. Na nic się zda ta cała metodologia, jeżeli przekonanie „nie potrafię rysować” zostanie w tobie gdzieś głęboko, nietknięte i nieprzepracowane.

Dlatego daj sobie czas. Nie spiesz się. Przyjrzyj się i przepracuj to, co masz do przepracowania, i weź to, co może ci się przydać dalej.

TWOJE PRZEKONANIA

Henry Ford powiedział: „Jeśli sądzisz, że potrafisz, to masz rację. Jeśli sądzisz, że nie potrafisz – również masz rację”. Moim zdaniem w swoich słowach ujął kwintesencję przekonań.

Jak podaje Słownik języka polskiego PWN, „przekonanie to zdanie oparte na przeświadczeniu o prawdziwości i słuszności czegoś”.

Niestety, często jest tak, że nie jesteśmy nawet świadomi, że mamy jakieś przekonania w danym aspekcie. Albo, co gorsza, że to, co myślimy, jest właśnie przekonaniem i że to przekonanie wpływa na nasze postępowanie.

Ola Budzyńska w swojej książce *Asertywność i pewność siebie* w taki sposób przedstawia schemat działania przekonań:

przekonanie → myśl → emocje → działania → efekty

Ze swojej strony dodałabym po drugim wariancie w dwóch ostatnich elementach – „lub ich brak”.

WEŹMY NA PRZYKŁAD HASŁO „NIE POTRAFIE RYSOWAĆ”:

przekonanie	myśl	emocje	działania lub ich brak	efekty lub ich brak
„nie potrafię rysować”	„rysowanie jest trudne/dziecinne/infantylne/nie dla mnie/itp.*	zazdrość (bo ktoś inny potrafi)/smutek/wstyd/rozczarowanie/inne	brak podejmowania prób/ szybkie poddawanie się/ kwestionowanie swoich umiejętności*	rezygnacja z rysowania na pewnym etapie życia (najczęściej szkolnym)

*niepotrzebne skreśl/wstaw co chcesz/wybierz co chcesz

Widzisz, co mam na myśli?

Gdybym weszła dziś do sali pełnej pięciolatków i zapytała: „Kto umie rysować, ręka do góry?”, jak myślisz, ile rąk byłoby w górze?

A gdybym weszła do sali pełnej dorosłych ludzi i zapytała o to samo, jak myślisz, ile rąk zobaczyłabym w górze?

Dokładnie, tak jak myślisz, niewiele. Dodałabym, że proporcja byłaby odwrotna.

I z racji tego, że jest to bardzo mocno zakorzenione przekonanie u większości dorosłych, a analiza przekonań, oczekiwań i nastawienia jest bardzo ważnym etapem w procesie uczenia się notowania wizualnego, bez zbędnej zwłoki zapraszam cię już do wykonania ćwiczeń.

ĆWICZENIE

Dokończ zdanie: *Rysowanie to dla mnie:*

Przed tobą niektóre z odpowiedzi napisanych przez uczestników moich szkoleń i warsztatów. Wybrałam zarówno te, które się powtarzały/pojawiały się najczęściej, jak i te, które były nietypowe. Nie sposób było umieścić je tutaj wszystkie, ale mam nadzieję, że będą fajną inspiracją lub ciekawostką. Zobacz, jak różne mogą to być odpowiedzi.

Może wśród nich znajdziesz swoje (lub podobne do twojego) zdanie?

Przykładowe odpowiedzi uczestników moich szkoleń i warsztatów „Rysowanie to dla mnie...”:

- czarna magia,
- wyzwanie,
- tworzenie schematów, tabel i szkiców,
- skróty myślowe,
- relaks,
- pomoc w przekazywaniu myśli,
- kara,
- ratunek w nauce,

- powrót do dzieciństwa,
- przekazywanie informacji,
- przyjemność,
- zabawa,
- umiejętność,
- frajda,
- narzędzie, które pomaga zapamiętać nowe informacje,
- sposób na „upiększanie” notatek,
- „szybkie” słowa,
- sposób na ustrukturyzowanie myśli,
- nic nowego,
- coś, co nie wychodzi,
- dobre zajęcie na spotkaniach,
- jedna z form komunikowania się,
- sposób na zapamiętywanie,
- trudne zadanie,
- sposób na przekazywanie wiedzy,
- narzędzie pracy,
- udręka,
- wejście w swój świat,
- forma i język komunikacji,
- (de)kodowanie,
- ciekawy sposób na skupienie uwagi,
- kreatywność,
- zagadka,
- abstrakcja,
- forma odreagowania,
- spokój i wyciszenie,
- sposób na nudę,
- magia,
- męka,
- nuda,
- coś, co chcę odkryć od nowa i wykorzystać,
- sposób na wyrażanie emocji,
- wizualizacja naszych myśli,
- po prostu rysunek,
- forma przelania na papier tego, co mam w głowie,
- coś, czego nie robię codziennie,
- notatki,
- nic ciekawego,
- znaki japońskie,
- pasja,
- wyrażanie siebie,
- strata czasu,
- sposób na stres,
- przedstawienie czegoś na papierze,
- krok w przyszłość,
- coś, co chcę umieć skutecznie robić,
- narzędzie pracy i nauki.

Jak myślisz, które powtarzały się najczęściej?

ĆWICZENIE

Stwórz mapę skojarzeń do hasła „rysowanie” – wypisz wszystko, co przychodzi ci do głowy w związku z tym hasłem.



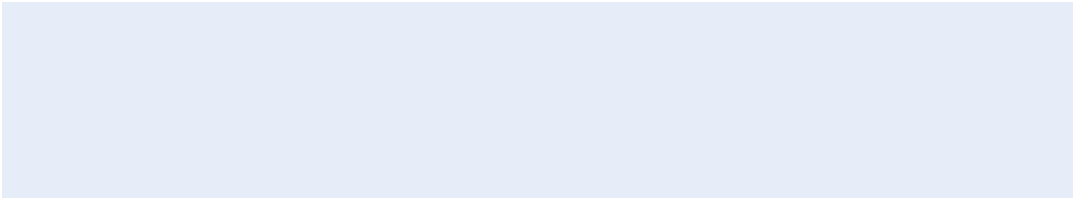
ĆWICZENIE

Stwórz mapę skojarzeń do hasła „rysunek” – wypisz wszystko, co przychodzi ci do głowy w związku z tym hasłem.

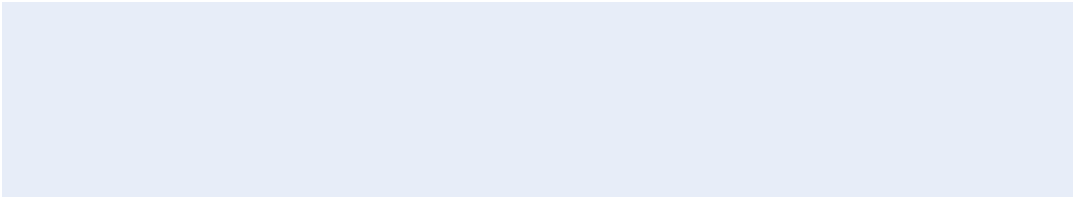


ĆWICZENIE

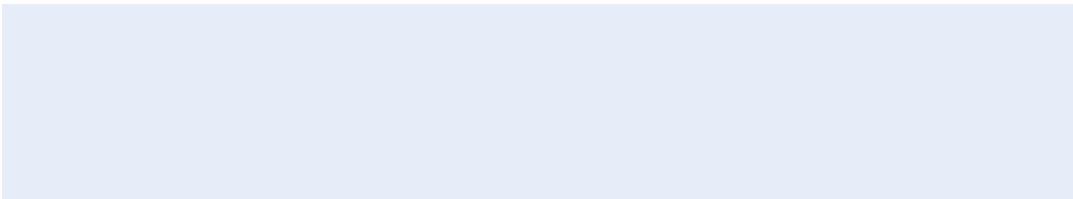
- Co powoduje/sprawia, że rysowanie jest trudne?



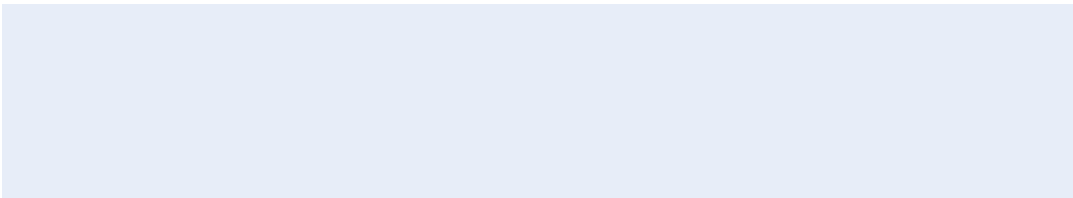
- Co powoduje/sprawia, że rysowanie jest proste?



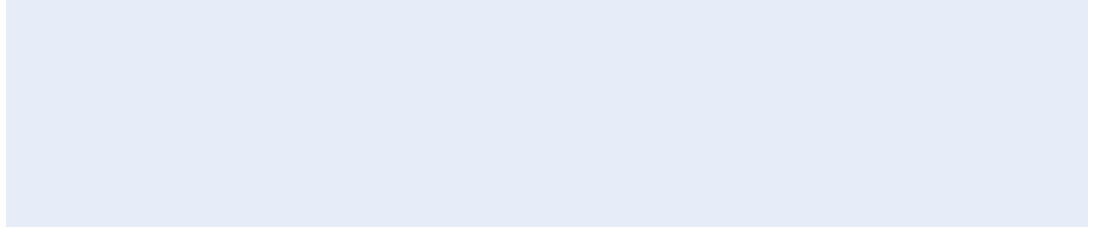
- Jak jest moje podejście do rysowania? Jak dotychczas myślałem o rysowaniu?



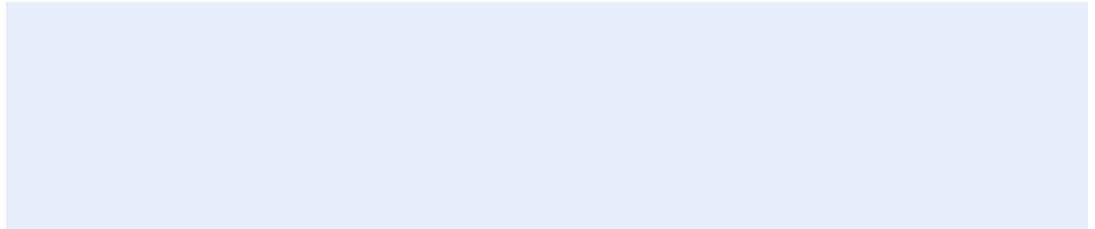
- Jakie mam przekonania w związku z rysowaniem?



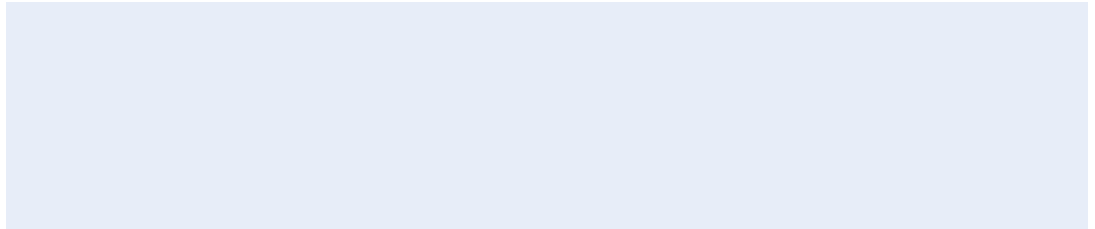
- Jakie mam podejście do rysunku? Jak dotychczas myślałem o rysunku?



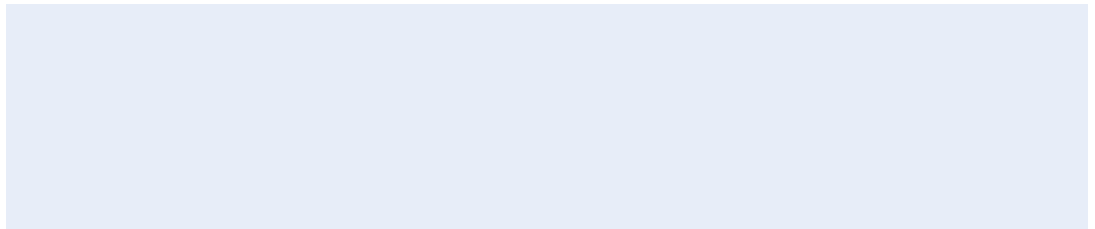
- Jakie mam przekonania w związku z rysunkiem?



- Jak jest z moim rysowaniem?

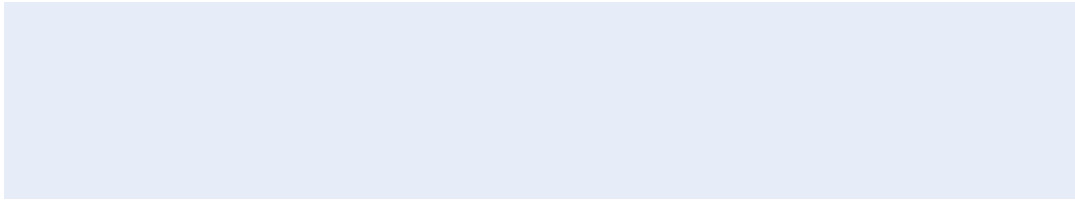


- Czy umiem rysować? Tak/Nie → Skąd to wiem?

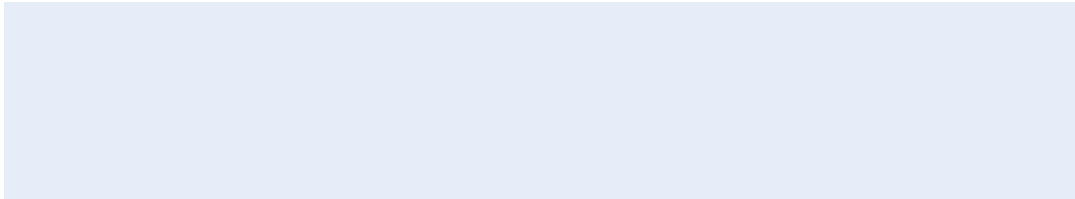


- Skąd wiem, że umiem/nie umiem rysować?* (*niepotrzebne skreślić)

Jeśli nie umiem → Skąd wiem, że jest inaczej?

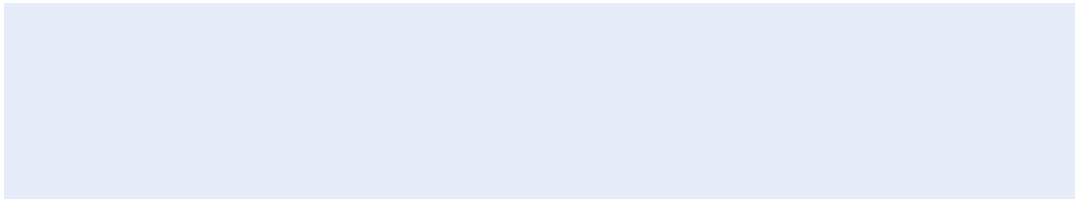


- Kiedy ostatnio rysowałem? Co rysowałem? W jakim kontekście?

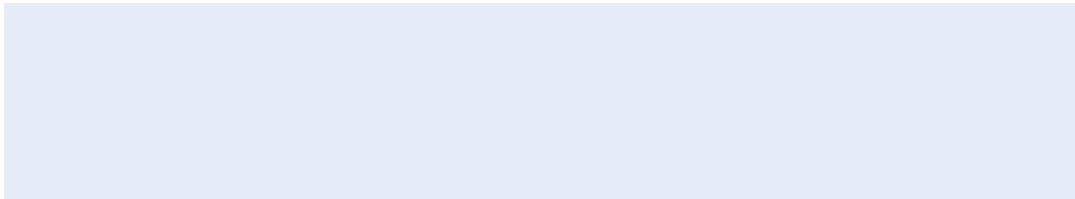


- Dlaczego rysuję/nie rysuję?* (*niepotrzebne skreślić)

Jeśli nie rysuję, to co mnie do tej pory powstrzymywało?



- Po co rysuję?



- Czy tworzę notatki wizualne? Tak/Nie* Dlaczego? (*niepotrzebne skreślić)

- Powody, dla których jeszcze nie tworzysz notatek wizualnych

Przedstawiam ci listę najczęściej powtarzanych powodów/wymówek, dla których nie zaczynamy/boimy się zacząć notować wizualnie.

- „Nie umiem rysować” – najczęściej powtarzany zwrot, niczym mantra, dzięki której uruchamiamy mechanizm samospełniającej się przepowiedni, tj. wytapujemy dowody na to, że tak naprawdę jest.
- „Nie mam talentu” – drugie pod względem popularności powtarzania hasło, wdrukowane w nasze myśli najczęściej na etapie szkolnym, kiedy ktoś tak stwierdził, oglądając nasze plastyczne prace (notabene stawiając na dostosowanie się do przyjętego kanonu, zamiast na indywidualizm i kreatywność).
- „Mam dwie lewe ręce” – kolejna wymówka, usprawiedliwiająca nas z tego, że jeszcze nie rysujemy, w którą albo sami się uzbroiliśmy, albo ktoś nas w nią wyposażył. Wiesz, jaki jest najlepszy sposób, żeby się z nią uporać? Wyłączyć wewnętrznego krytyka, zacząć ćwiczyć i w tym wytrwać – nie ma siły, żebyś po jakimś czasie nie widział postępu!
- „Prostej kreski nie umiem narysować, a co dopiero tworzyć rysunkowe notatki...” – przepraszam bardzo, a gdzie jest napisane, że do tworzenia notatek niezbędna jest umiejętność ry-

sowania idealnie prostej linii? To nie jest dyplom z architektury, tutaj wystarczy po prostu narysowana kreska (raz wydzie bardziej, a raz mniej prosta – i to jest OK!).

- „Brzydko rysuję” – a co to w ogóle znaczy „ładnie rysować”? Ustalmy od razu – tutaj nie masz „ładnie” rysować. Tutaj masz rysować prosto, czytelnie, przejrzysto i praktycznie. Tak, aby powstałe rysunki wspierały przekaz informacji.
- „Inni robią to lepiej” – według mnie porównywanie się do innych jeszcze nikomu na dobre nie wyszło i to, do czego cię zachęcam, to zacząć porównywać się do siebie – do siebie z wczoraj, sprzed miesiąca czy roku. Zwłaszcza kiedy zaczniesz rysować. Porównuj się wtedy do siebie „ile wlezie”! Gwarantuję, że przy systematycznej i rzetelnej pracy zobaczysz różnicę! I to niemałą!
- „To jest za trudne” – z pewnością. Zwłaszcza jeśli chcesz wszystko naraz. To trochę jak z tym słoniem – nie da się go zjeść w całości. Trzeba po kawałku. Pisania też uczyłeś się etapami, kawałek po kawałku. Od rzeczy najprostszych do coraz trudniejszych. Podejdź do nauki rysowania jak do nauki pisania.
- „Szybkie efekty potrzebne od zaraz” – a czy kiedy dziecko uczy się nowej umiejętności, np. chodzenia, tak samo szybko oczekujemy od niego efektów? Czy może pełni empatii i zrozumienia wspieramy to dziecko w PROCESIE uczenia się, dopingujemy w razie upadków i cierpliwie towarzyszymy w tej drodze uczenia się? To dlaczego nie podchodzimy tak do swojego uczenia się? Przecież to też PROCES! Poza tym „co nagle, to po diable” ;)

CIEKAWOSTKI

Jako inspiracje podrzucam ci dwie historie.

Pierwsza

Ken Robinson w jednym ze swoich wystąpień opowiedział o pewnej dziewczynce, która przez dłuższy czas coś rysowała. Nauczycielka, pod której opieką była dziewczynka, zapytała ją, co takiego rysuje. Ich dialog wyglądał mniej więcej tak:

Dziewczynka: „Rysuję Boga”.

Zaskoczona nauczycielka: „Ale przecież ludzie nie wiedzą, jak wygląda Bóg”.

Dziewczynka: „Zaraz się dowiedzą”.

Czyż to nie jest piękna kwintesencja dziecięcej otwartości i twórczości?

Druga

Iwona Majewska-Opiętka w jednym ze swoich wpisów na blogu przytacza historię fioletowego drzewka. Pisze: „Mary, uczennica pierwszej klasy, narysowała fioletowe drzewko. Podeszła do nauczycielki, żeby pokazać, jakie jest piękne. Ta obejrzała rysunek i mówi: »Bardzo ładne to drzewko, Mary, ale wiesz, ja nie widziałam fioletowego drzewka«. »O, jaka szkoda« – szczerze zmartwiło się dziecko”.

Czyż te historie nie są cudne?

- „Próbowałem, ale mi nie wychodzi” – nie wyjdzie raz, drugi, trzeci. Wyjdzie za piątym lub dziesiątym razem. Cierpliwości i wytrwałości! Pracujesz nad umiejętnością na resztę twojego życia, która wspierać cię będzie w zdobywaniu nowych informacji i w procesie uczenia się. Warto poczekać i przeczekać.
- „Co inni powiedzą?” – boimy się oceny, a usłyszane opinie traktujemy jak prawdę obiektywną. Moja mama zwykła mawiać: „A jak powiedzą, że masz w zimie wyjść na dwór w klapkach, to wyjdiesz?”. Weź poprawkę na to, co myślą/mówią inni, i jak mawia Pani Swojego Czasu, „bój się i rób”!
- „Nie mam czasu” – żyjemy w takich czasach, że robimy dużo i chcemy robić jeszcze więcej. I albo przyjmiesz, że poświęcasz pięć minut dziennie, codziennie na pracę z tą książką, na uczenie się notowania wizualnego, albo rezygnujesz z czegoś, co teraz zajmuje ci czas – po prostu ustalasz priorytety. Albo rezygnujesz z uczenia się notowania wizualnego. Nikt za ciebie tego nie zrobi. Niestety. Nie ma drogi na skróty. Jeśli sądzisz, że samo przeczytanie uzbroi cię w jakąś super wizualną moc, to muszę cię rozczarować. Na pewno poszerzy wiedzę, pokaże możliwości, ale notatki same się nie zrobią.
- „Nie wiem, jak to zrobić” – dlatego właśnie trzymasz w rękach tę książkę – żeby się dowiedzieć, jak to zrobić. I nie musisz przeszukiwać setek stron w internecie w poszukiwaniu informacji na ten temat, tylko mieć wszystko w jednym miejscu. I mieć w rękach przewodnik po tworzeniu notatek wizualnych.
- „Nie mam pomysłu” – nic nie szkodzi. Możesz zacząć od utartych schematów, od inspirowania się pracami innych, od „twórczej kradzieży” (nie myl z plagiatem), a zobaczysz, że pomysły zaczynają przychodzić do ciebie same!
- „Notowanie wizualne = sztuka” – jak podaje SJP PWN, sztuka to: „1. «dziedzina działalności artystycznej wyróżniana ze względu na reprezentowane przez nią wartości estetyczne; też: wytwór lub wytwory takiej działalności», 2. «umiejętność wymagająca talentu, zręczności lub specjalnych kwalifikacji», 3. «czyn dokonany dzięki takiej umiejętności». I gdyby spojrzeć na tworzenie notatek jako czyn dokonany dzięki **UMIEJĘTNOŚCI** wymagającej zręczności

i specjalnych kwalifikacji (tj. wiedzy, umiejętności praktycznych), to mogłabym się z tym zgodzić. I brać to za dobrą monetę, a nie wymówkę! W końcu tworząc notatki, tworzysz sztukę ;)

I jak? Brzmi znajomo? Ile z wymienionych powodów są również tymi twoimi? Ile z nich jest rzeczywiście realną przeszkodą, a ile wymówką i ochronnym pancerzem?

ĆWICZENIE

- Jakie są moje powody/wymówki?

- Co mogę zrobić w związku z moim rysowaniem?

Właśnie zmierzyłeś się ze swoimi przekonaniem i demonami przeszłości. Być może odkryłeś siebie i swoje podejście do rysowania na nowo. Brawo ty! Teraz czas przyjrzeć się swojemu nastawieniu.

TWOJE NASTAWIENIE I MOTYWACJA

Zanim przejdziemy do twojego nastawienia, musimy sobie coś ustalić – motywacja jest mocno przereklamowana. Opieranie się wyłącznie na niej w kontekście uczenia się czegokolwiek, nie tylko notowania wizualnego, jest moim (i nie tylko moim) zdaniem dużym błędem. Co mam na myśli? Bardzo często nie będzie ci się chciało. Po prostu. Taka proza życia. I jeśli tylko na tym opiesz swoje uczenie się, nie wróżę ci spektakularnych rezultatów.

Nie mówię oczywiście, żebyś totalnie z niej zrezygnował. Mówię tu o tym, żeby przygotować sobie zaplecze/wsparcie/backup na wszystkie te dni z cyklu „nie chce mi się”. Żebyś mógł się do niego odwołać i miał się na czym oprzeć. I mimo „niechcenia” dalej działał.

Co ci pomoże?

- znajomość swojego „po co?” i „dlaczego?” (i nie, nie są to pytania o to samo),
- zasady działania/postępowania w takim momencie,
- narzędzia wspierające cię w takich momentach,
- lista 5/10/15 (świetnie opisała to na swoim blogu Kasia – <https://worqshop.pl/lista-5-10-15/>) – lista rzeczy/zadań do zrobienia w 5, 10 czy 15 minut, które będą dalej popychać cię do przodu,
- lista małych nagród i przyjemności za wykonane zadanie.

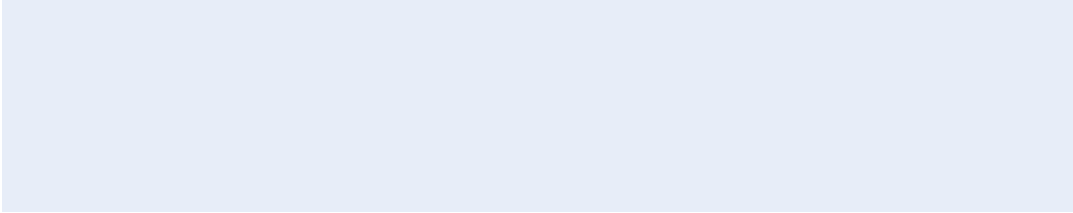
Bo kto, jak nie ty, będzie lepiej wiedział, co ci pomoże?

ĆWICZENIE

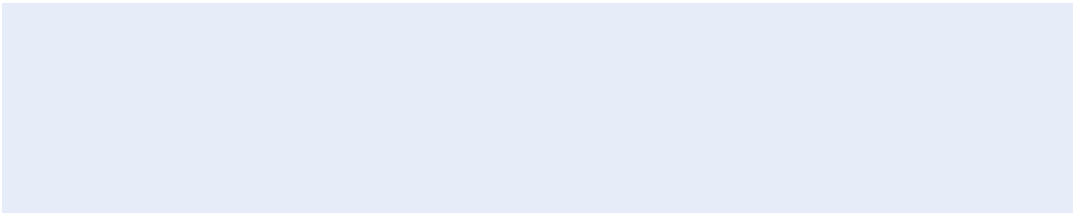
- Dlaczego chcę notować wizualnie?



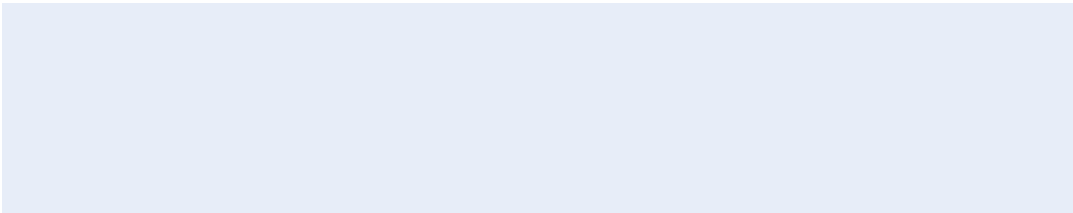
- Po co chcę notować wizualnie?



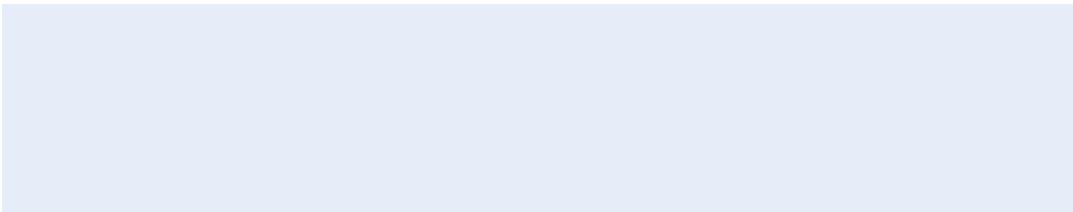
- Do czego wykorzystam notatki wizualne?



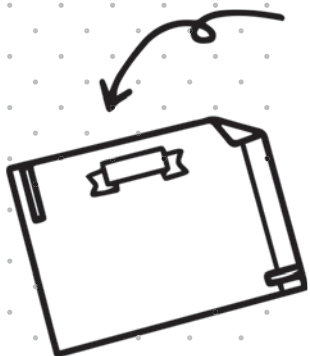
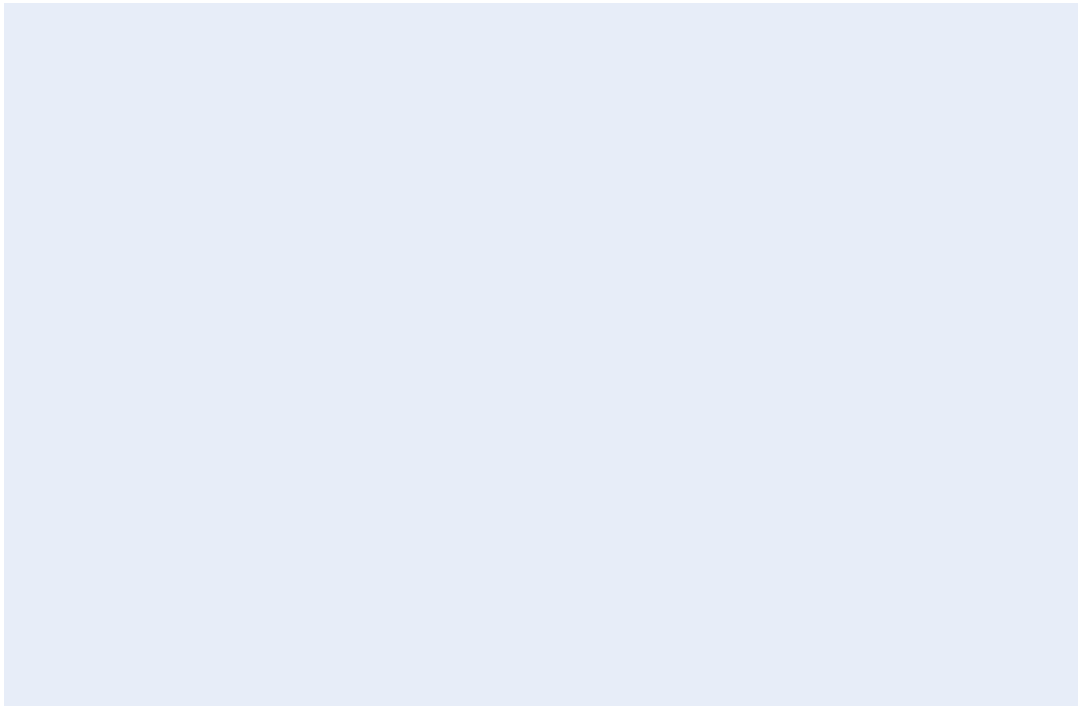
- Co spowoduje, że mimo stanu „nie chce mi się”, mimo braku motywacji, w chwili zwątpienia czy w razie gorszego dnia usiądę i będę działać? Co będzie mnie wspierać?



- Jakie metody, narzędzia, aplikacje, rzeczy mogą mnie wspierać w chwilach zwątpienia, braku motywacji i w gorszych dniach?



- Moja osobista lista działań „na wypadek, gdy...”



WSKAZÓWKA

Stwórz swoją osobistą listę wspierających cię działań, które będziesz mógł podjąć, kiedy zabraknie ci motywacji – coś w stylu „na wypadek pożaru stłuc szybkę”. Pobierz ze strony <https://jadzkarysuje.pl/strefa-czytelnika/> dostępny szablon, wpisz swoją listę i wywieś w widocznym miejscu – tam, gdzie będziesz pracować nad swoją nową umiejętnością. I korzystaj z niej zawsze wtedy, kiedy zajdzie taka potrzeba.

PS. Nic nie stoi na przeszkodzie, żeby na tej liście znalazł się też podpunkt mówiący o tym, że czasem możesz sobie odpuścić. Byle nie za często i nie za długo, żeby nie wypaść z rytmu ;)

ĆWICZENIE

Jakie rzeczy mogę zrobić w ciągu 5/10/15 minut?

Stwórz swoją osobistą listę mikrodziałań, które będziesz mógł podjąć na wypadek gorszego dnia lub braku czasu. Pobierz dostępny szablon.

Wpisz swoją listę i umieść w widocznym miejscu. Najlepiej tam, gdzie będziesz pracować nad swoją nową umiejętnością. Ratuj się nią zawsze wtedy, kiedy zajdzie taka potrzeba.

MOJA LISTA 5/10/15		
DZIAŁANIA NA 5 MIN	DZIAŁANIA NA 10 MIN	DZIAŁANIA NA 15 MIN

WSKAZÓWKA

Zdaję sobie sprawę, że jesteś na początku procesu uczenia się i zwyczajnie jeszcze możesz nie wiedzieć, co to mogą być za zadania te mikro zadania. Wracaj więc do tej listy za każdym razem, gdy to odkryjesz i się tego dowiesz. I uzupełniaj o te mikro zadania. I uzupełniaj tę tabelę o te mikro zadania/małe zadania (o to mniej więcej mi w tym zdaniu chodziło).

Jest taki znany cytat: „Zazwyczaj ludzie przeceniają to, co mogą zrobić w ciągu roku, a nie doceniają tego, co mogą osiągnąć w ciągu dziesięciu lat”. (Jim Rohn) A ja przeformułowałabym go w ten sposób, że ludzie przeceniają to, co są w stanie zrobić/osiągnąć w ciągu jednego dnia, a nie doceniają tego, co mogą zrobić/osiągnąć (małymi krokami) w ciągu roku. Weź to pod uwagę, kiedy zwątpisz w sens tworzenia takiej listy mikrozadań.

ĆWICZENIE

- Jakie małe nagrody i przyjemności mogą na mnie czekać po wykonaniu zadania?

PS. Jeśli taka lista będzie działać na Ciebie motywująco, na stronie <https://jadzkarysuje.pl/strefa-czytelnika/> czeka na Ciebie szablon, który możesz pobrać, wydrukować, uzupełnić i powiesić w widocznym miejscu!

- Co jeszcze mogę zrobić, żeby wytrwać?

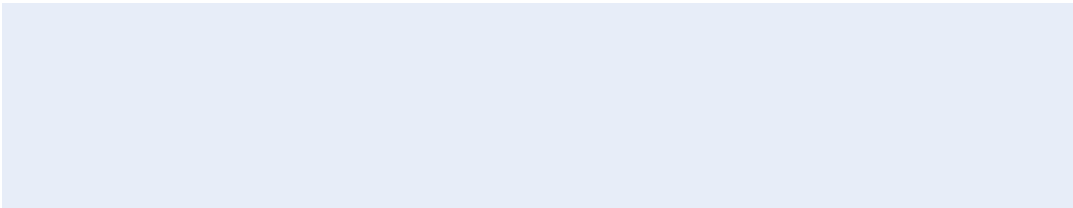
OK! Narzędzia wspierające twoje działanie mamy załatwione, możemy iść dalej!

TWOJE OCZEKIWANIA

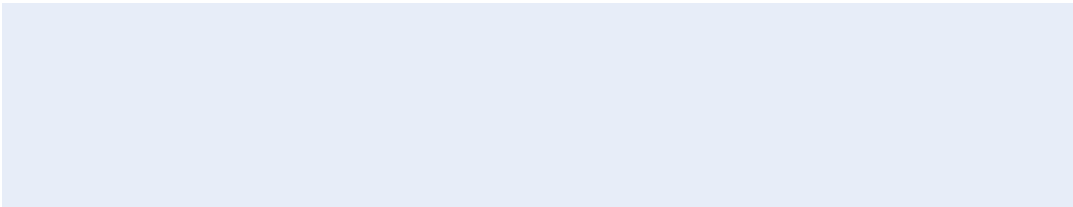
Oczekiwania, czyli wszystko to, czego pragniemy i czego się spodziewamy. Często w formie nieświadomej i niewypowiedzianej. Najczęstsze źródło nieporozumień i rozczarowań. I żeby tego uniknąć lub przynajmniej to zminimalizować, warto zanurkować w głąb siebie, trochę poszperać i wyciągnąć je na powierzchnię.

ĆWICZENIE

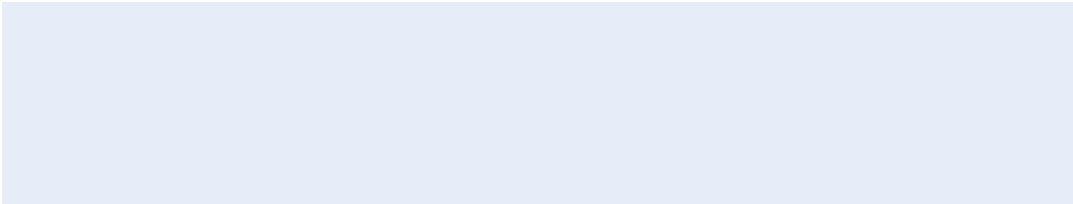
- Dlaczego kupiłem tę książkę?



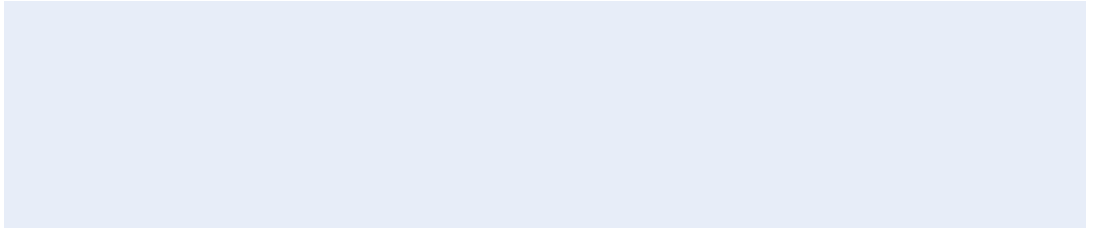
- Po co kupiłem tę książkę?



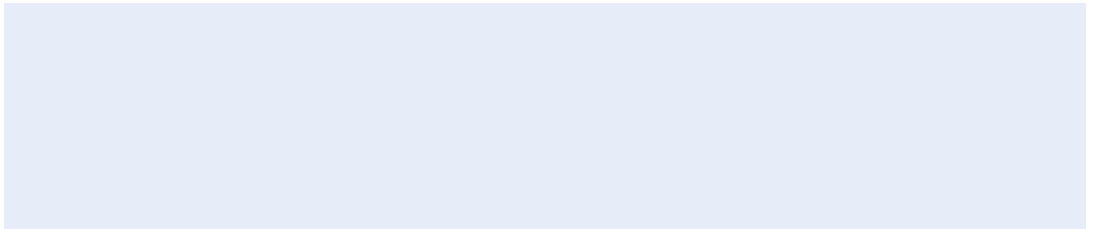
- Czego oczekuję od tej książki?



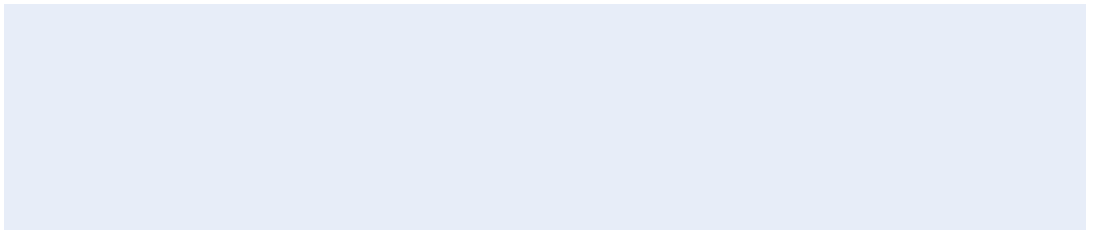
- Na jakie trzy pytania chcę znaleźć tu odpowiedź?



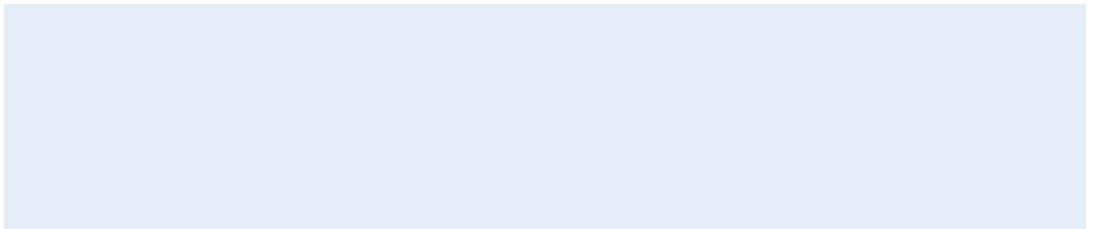
- Z czym chcę wyjść po przerobieniu tej książki?



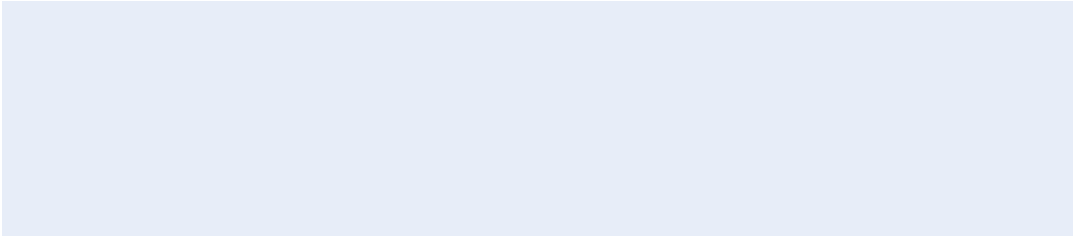
- Jakie mam oczekiwania wobec siebie?



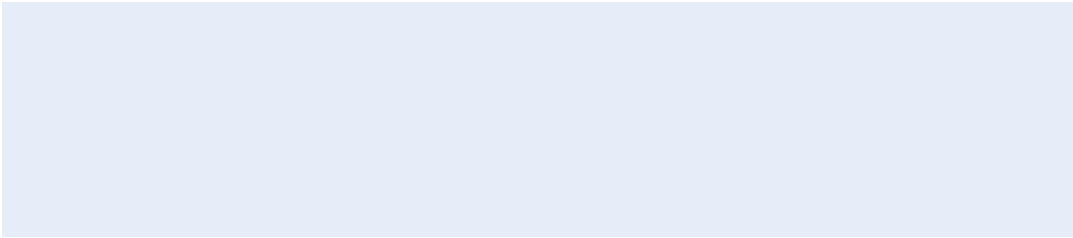
- Co chcę osiągnąć?



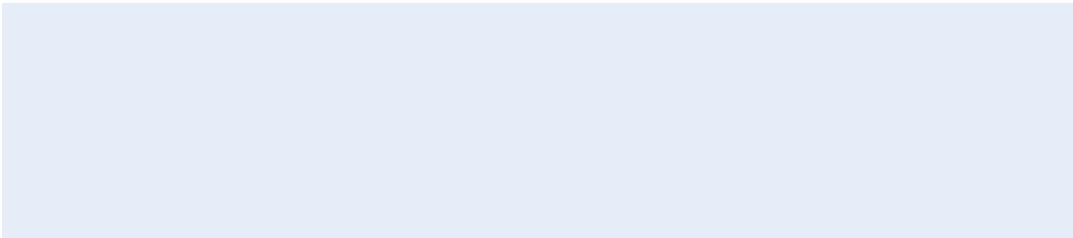
- Czego chcę się dowiedzieć?



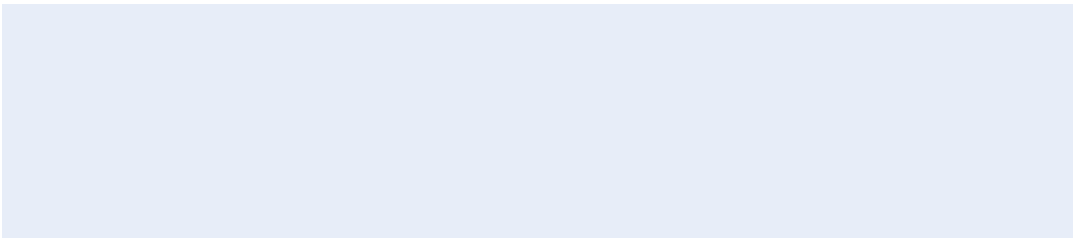
- Czego chcę się nauczyć?



- Czego dokładnie potrzebuję?

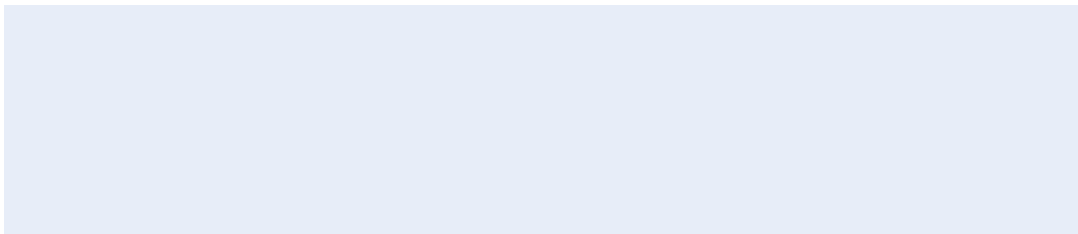


- Czego potrzebuję, żeby zacząć?



Ja na to swój pomysł mam, ale dobrze by było, żebyś i ty wiedział, czego od siebie oczekujesz – łatwiej ci będzie też to sprawdzić.

- Czego jeszcze potrzebuję?



I jak? Zaskoczony tym, co wypisałeś? Jakies ciekawe wnioski? To na koniec jeszcze jedno ćwiczenie.

ĆWICZENIE

Stwórz listę swoich najważniejszych oczekiwań. Następnie umieść je na narysowanym schemacie góry – na górze oczekiwań. Im bliżej wierzchołka wpiszesz oczekiwanie, tym więcej wiesz na ten temat. Im niżej, im bliżej podstawy wpiszesz swoje oczekiwanie, tym bardziej jesteś w tym zakresie „zielony”.

Twoje
oczekiwania



(źródło: <http://szkolatrenerow.info/10-sposobow-poznania-oczekiwan-uczestnikow-szkolenia/>)

Zrobione? No to super!

I wiesz co? Jestem pewna, że moja książka nie spełni ich wszystkich. Że ja, jako autorka, nie jestem w stanie spełnić wszystkich twoich oczekiwań.

- Po pierwsze, nie jestem alfą i omegą, żeby wszystko wiedzieć. Tak się nie da.
- Po drugie, ile ludzi, tyle oczekiwań. I spełnienie ich wszystkich w ramach tej książki jest po prostu niemożliwe.
- Po trzecie, możesz nie zgadzać się z moją koncepcją, podejściem i poglądami lub jakimiś ich fragmentami. I dla mnie to jest OK. Mam nadzieję, że dla ciebie też.
- Po czwarte, moja książka to tak naprawdę początek i mały fragment całego obrazu. I ma za zadanie nauczyć cię podstaw – co, gdzie i jak. Ale to w twoich rękach leży odpowiedzialność za twoje notowanie wizualne. I lwią część działań będzie się dziać już poza stronami mojej książki.

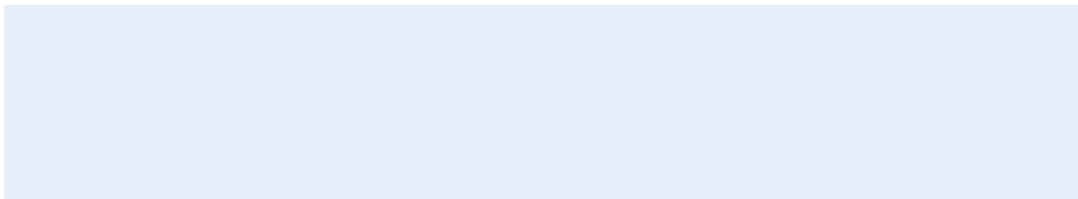
TWOJE ZASOBY

Nadszedł moment, żeby przyjrzeć się twoim zasobom. Temu co masz, wiesz, umiesz. Bo chcę, żebyś podczas pracy z tą książką czerpał z tego jak najwięcej korzyści. I tak, ja wiem, że o wiele łatwiej byłoby ci stworzyć listę swoich wad niż zalet/mocnych stron/zasobów. Ale to by ci w niczym nie pomogło. Na tym nic byś nie zbudował. W przeciwieństwie do zasobów. Twoja wiedza, umiejętności i doświadczenie są na wagę złota – nawet z pozoru niezwiązane tematycznie elementy mogą ci się przydać, np. łatwość generowania pomysłów super sprawdzi się podczas budowania i rozbudowywania banku ikon. Analityczne myślenie wykorzystasz w trakcie pozyskiwania informacji do swoich notatek. I tak dalej. Przyjrzyj się temu, co masz, wypisz swoje zasoby i wykorzystuj je do notowania wizualnego.

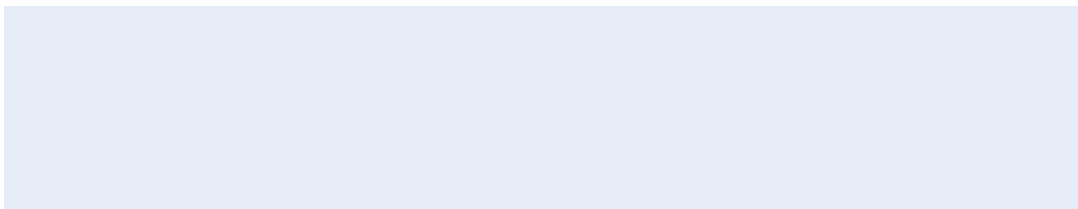


ĆWICZENIE

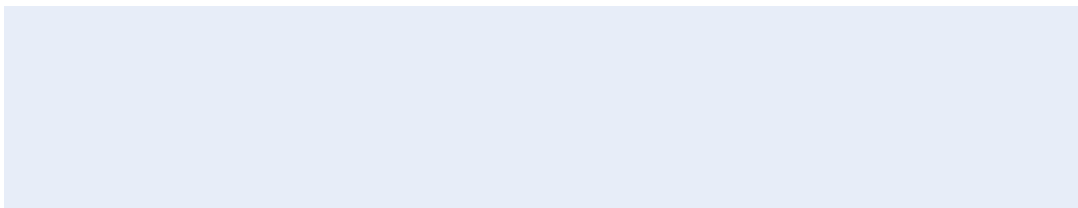
- Z czym przychodzę?



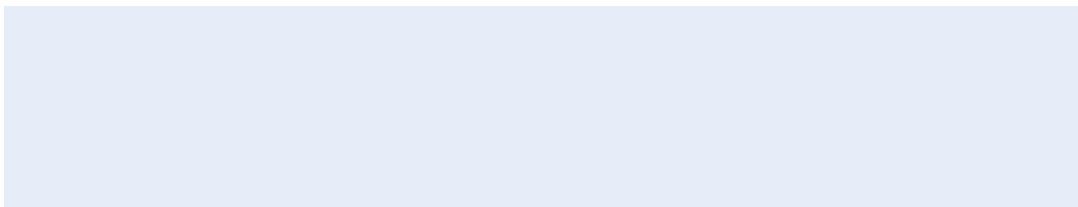
- Jakie są moje mocne strony?



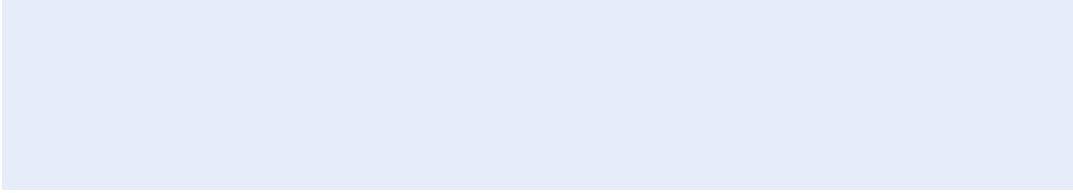
- Co wiem?



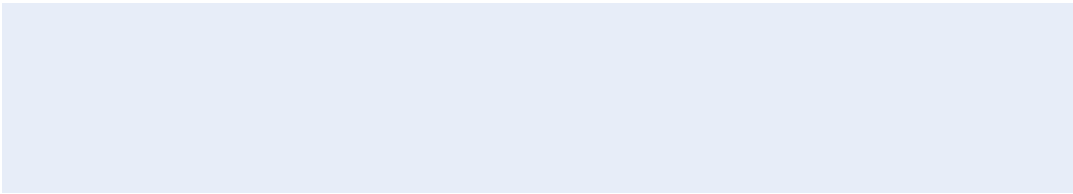
- Co umiem?



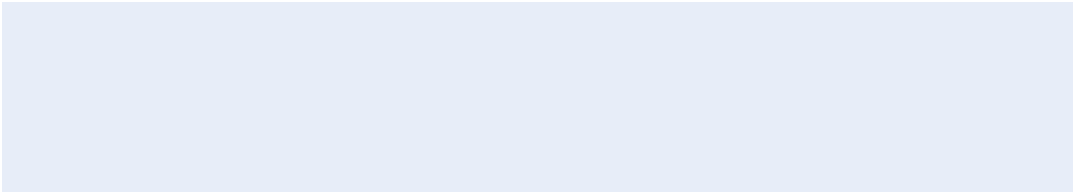
- Co mam?



- Co już mam/wiem/umiem, żeby zacząć?



- Moja lista zasobów



I tym sposobem 1. krok masz za sobą! Ogromne gratulacje! Wiesz, czym jest dla ciebie rysowanie, jak zadbać o swoją motywację, z jakimi oczekiwaniami sięgnąłeś po tę książkę oraz jakie zasoby mogą cię wspierać w zdobywaniu nowej umiejętności. Czas przygotować się do dalszej pracy!

WSKAZÓWKA

Stwórz swoją listę zasobów, którą będziesz mógł wywiesić w widocznym miejscu. Pobierz dostępny szablon (<https://jadzkarysuje.pl/strefa-czytelnika/>), przepisz ją i powieś tam, gdzie będziesz pracował nad swoją nową umiejętnością. I zaglądaj do niej zawsze wtedy, kiedy zajdzie taka potrzeba.

NOTATKA WIZUALNA PODSUMOWUJĄCA ROZDZIAŁ

PRZYJRZYJ SIĘ*

* BARDZO ważny krok - NIE LEKCEWAŻ GO i NIE POMIJAJ!

PRZEKONANIA

JEŚLI SĄDZISZ, ŻE POTRAFISZ, TO MASZ RACJĘ.
JEŚLI SĄDZISZ, ŻE NIE POTRAFISZ, RÓWNIEŻ MASZ RACJĘ.
HENRY FORD

SPRAWDZ swoje PRZEKONANIA

LISTA WYMÓWEK, ŻEBY NIE ZACZAĆ NOTOWAĆ WIZUALNIE, jest DŁUGA...

NIE UMIEM NIE MAM CZASU

JAKIE SA MOJE?

NASTAWIENIE I MOTYWACJA

MOTYWACJA = jest = PRZEREKLAMOWANA!

DLACEGO ZADBAJ o swoje ZAPLECZE

ODPOWIEDZ na pytania m.in. PO? CO? DO CZEGO?

STWÓRZ Listę nagród matrych zadań

OCZEKIWANIA

TO TO, CZEGO PRAGNIEMY i OCZEKUJEMY od kogoś / czegoś

JAKIE SA MOJE?

ODPOWIEDZ na pytania i POZNAJ SWOJE OCZEKIWANIA

określ NAJWAŻNIEJSZE

PAMIĘTAJ! Książka TO MAŁY FRAGMENT obrazu

ZASOBY

TWOJE ZASOBY to PRZED E WSZYSTKIM:

- wiedza
- umiejętności
- doświadczenie

ODPOWIEDZ na pytania Co WIEM? Co UMIEM? Co MAM?

Stwórz LISTĘ ZASOBÓW i wynies w WIDOCZNYM miejscu

RYSOWANIE to UMIEJĘTNOŚĆ

TWOJE NOTATKI Z TEGO ROZDZIAŁU

To przestrzeń do twoich osobistych przemyśleń z tego rozdziału. Bazgraj, pisz, rysuj, notuj – twórz je tak, jak chcesz. Twórz je po swojemu.



WEBINAR Oli Budzyńska | PANI SWOJEGO CZASU
BUDOWANIE BIZNESU NA WŁASNYCH ZASADACH

12.02.2020 r. *inoda*

ZASADY
 nie są UNIWERSALNE!

ZASADY PSC
 KILKA PRZYKŁADÓW

moje - nie muszą być Twoje

PO CO?
 # ustalają GRANICE
 # zasady z góry
 # wspierają realizację strategii

CZY MAJĄ?
 # powstają w BÓLACH
 # doświadczenie TOMAGA je tworzy

CZY SĄ?
 # to jest ciężka PRACA i EWALUACJA

PSC to BUDZYŃSKA
 BUDZYŃSKA to PSC

SKALOWALNOŚĆ BIZNESU
 wciąż ewolucje

NIE NEGOCJUJE SWOICH CEN

BIZNES JEST OD TEGO, ŻEBY ZARABIAĆ
 ale nie za wielką cenę!

KLIENCI W MOIM ŻYCIU NIE SĄ NAJWAŻNIEJSI

BIZNES I SPRZEDAŻ ONLINE
 Agata w kategorii: Miałe pokazata online

MOŻEMY NIE ZE SOBĄ nie zgadzać I WCIĄŻ MOŻEMY ZE SOBĄ rozmawiać!

GANG PSC JEST WAŻNĄ PERSONĄ

NIE CHCEMY PRACOWAĆ W WEEKENDY I WIECZORAMI
 chcemy do tego dążyć

notatka wizualna JADZKA RYSUJE 1

Notatka wizualna z webinaru Oli Budzyńskiej – Pani Swojego Czasu 12.02.2020 r.

Let's Manage IT

www.letsmanageit.pl



Wojciech Janusz
DELL Technologies

TRANSFORMACJA CYFROWA

CZY TO NAPRAWDĘ COŚ **NOWEGO?**



Notatka wizualna z webinaru firmy Let's Manage IT 24.03.2020 r.

Szukasz sposobu na lepsze przyswajanie wiedzy?

Potrzebujesz narzędzia usprawniającego przebieg spotkania lub pracę zespołu?

Chcesz się dowiedzieć, jak uporządkować nadmiar przekazywanych ci informacji?

Ta książka jest dla ciebie!

Natalia Mikołajek, czyli **Jadźka Rysuje**, stworzyła praktyczny poradnik i kompendium wiedzy o tym, jak robić notatki wizualne (ang. *visual notes*, *sketchnoting*). To jej autorska mieszanka wiedzy, doświadczeń, spostrzeżeń i przemyśleń połączona ze zbiorem wyselekcjonowanych ćwiczeń i wskazówek.

Dzięki tej książce:

- przekonasz się, że możesz rysować, używając do tego zaledwie kilku kształtów,
- poznasz siedem prostych kroków, za sprawą których wypracujesz swój indywidualny styl notowania,
- stworzysz notatki wizualne – np. ze spotkania, prelekcji, nagrania audio, filmu typu TEDx, książki czy webinaru,
- zyskasz narzędzie do pracy z grupą, które zwiększa zaangażowanie uczestników oraz poziom zrozumienia i zapamiętania kluczowych informacji,
- włączysz notatki wizualne do prezentacji, spotkań, konferencji i sesji burzy mózgów, aby ułatwić generowanie nowych pomysłów oraz łączenie przedstawionych koncepcji,
- zaczniesz stosować notatki wizualne zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym.



Rozbudź swoją kreatywność, zwiększ skuteczność swoich działań i przyciągaj uwagę odbiorców, tworząc notatki wizualne!



PATRONI

HR BUSINESS PARTNER
PRACOTYCNY BIZNESOWY PROFESJONALISTA.PL

hrpolska.
PORTAL BRANŻOWY

MY COMPANY
POLSKA

NOWA
SPRZEDAŻ

personel&zarządzanie

www.mtbiznes.pl

ISBN 978-83-8087-909-6



9 788380 879096

MT20021
Cena 59,90 zł