

# Trening kreatywności

„Kreatywność to wymyślanie, eksperymentowanie, wzrastanie, ryzykowanie, łamanie zasad, popełnianie błędów i dobra zabawa” Mary Lou Cook

Wielu osobom, które słyszą o treningu kreatywności nasuwają się wątpliwości czy rozwój kreatywności poprzez jej trenowanie jest możliwy? Czy kreatywność nie jest cechą, zdolnością, czymś nadzwyczajnym, darem, natchnieniem? Jeśli możemy trenować naszą pamięć, jeśli wiemy jak z punktu widzenia neurobiologicznego działa nasz mózg, za co są odpowiedzialne obie półkule, to równie dobrze możemy ćwiczyć swoją kreatywność. W wielu firmach na świecie kreatywność jest już traktowana jako umiejętność nabyta, kompetencja. Psychologowie i pedagodzy podzielają w większości to podejście. Jak zauważyła Teresa Amabile (profesor zarządzania w katedrze Edsela Bryanta Forda oraz dyrektor wydziału badań w Harvard Business School. Autorka wielu artykułów i książek, od dawna bada zagadnienia związane z kreatywnością) „każdy człowiek o normalnie funkcjonującym intelekcie jest zdolny do wytworzenia czegoś, co w określonej dziedzinie może zyskać rangę dzieła przynajmniej w pewnym stopniu trudnego”.

Trening kreatywności staje się coraz bardziej popularny w biznesie. Liderzy, decydenci, HR doceniają możliwości i efekty jakie daje ta możliwość. Płacą za takie warsztaty i je powtarzają ponieważ widzą efekty. Badania (Scott, G., Leritz, L. E., & Mumford, M. D. -2004- The Effectiveness of Creativity Training: A Quantitative Review. Creativity Research Journal) wykazały, że trening kreatywności rozwija umiejętność twórczego rozwiązywania problemów, zwiększa częstotliwość podejmowanych działań twórczych oraz wyrabia pozytywne postawy wobec twórczości.

## Czego uczestnik nauczy się na szkoleniu?

Uświadomi sobie czynniki ograniczające ich własną kreatywność

Przełamie swoje wewnętrzne bariery i uwolni swój potencjał twórczy. Do najważniejszych barier (wskazanych przez uczestników) podane zostaną techniki, narzędzia, pozwalające je przełamać

Usystematyzuje swoją wiedzę o technikach i narzędziach kreatywnego generowania pomysłów/pozna nowe narzędzia

We właściwy sposób posłuży się wybranym narzędziem, techniką i dzięki temu będzie mógł swobodnie wykorzystywać je w swojej pracy

Zapozna się z prostymi narzędziami służącymi ocenie generowanych pomysłów i określaniu opłacalności ich wdrożenia



Cena:

**1650 pln netto / 2 dni / os.**

## I. Zbudowanie klimatu grupowego sprzyjającego kreatywności

Przetamanie pierwszych „lodów” – przedstawianie się sprzyjające kreatywności i bezpieczeństwu:

- np. trzy cechy na pierwszą literę imienia
- kojarzysz mi się z....
- totem grupowy

Ćwiczenia ruchowe, angażujące ciało i obie półkule jako przygotowanie do treningu twórczości

„Rzeźba grupowa” – element integracji grupy i budowania zaufania

## II. Przełamywanie barier, wychodzenie poza schematy i stereotypy

Gra wprowadzająca do tematu - „separator kulek”

Czym jest kreatywność a czym nie jest?

Bariera twórczego myślenia

Co sprzyja procesowi twórczego myślenia

Wpływ nastawienia na twórcze myślenie

Na co zwracać uwagę w kreatywnym myśleniu

Jak otoczenie, nastawienie, przekonania, reakcje fizyczne i emocje wpływają na twórcze myślenie

Praktyczne techniki przełamywania barier kreatywności

## III. Twórcze rozwiązywanie problemów czy myślenie twórcze – podobieństwa i różnice

Innowacyjność a myślenie kreatywne

Proces grupowy i jego wpływ na kreatywność zespołu

Przykłady opisów kompetencji związanych z kreatywnością i twórczością

Problemy otwarte (dywergencyjne) i zamknięte (konwergencyjne) - różnice i podobieństwa

Zdolności przydatne w myśleniu twórczym:

- wrażliwość
- giętkość
- płynność myślenia

## IV. Techniki kreatywnego rozwiązywania problemów – techniki skojarzeniowe

Techniki skojarzeniowe – omówienie, przykłady

- piramida skojarzeń
- superpozycje – kolorowe i terenowe
- dynamiczna sieć skojarzeń
- analiza morfologiczna

Przykłady problemów rozwiązanych tą metodą Case study problemowe – uczestnicy w podziale na grupy

rozwiązują problem różnymi metodami skojarzeniowymi Analiza zastosowania technik w realiach biznesowych

Klienta

## V. Techniki kreatywnego rozwiązywania problemów – techniki dedukcyjne i indukcyjne

Diagram ryby – przykłady zastosowania

Pisanie scenariuszy

Technika tworzenia analogii

Koło analogii

Przykłady problemów rozwiązanych tą metodą

## VI. Techniki kreatywnego rozwiązywania problemów – metaforyzowanie

Tworzenie nowych symboli

Metaforyczne rysunki

Ożywianie martwych metafor

Identyfikacja psychodramatyczna

Przykłady problemów rozwiązanych tą metodą Case study problemowe – uczestnicy w podziale na grupy rozwiązują problem różnymi metodami skojarzeniowymi Analiza zastosowania technik w realiach biznesowych

Klienta

Komunikacja werbalna i niewerbalna w zastosowaniu tego komunikatu

## VII. Praktyczne metody generowania pomysłów w miejscu pracy

Kapelusze de Bono – przykłady

Metoda superpozycji prostej i krzyżowej

Cykle skojarzeniowe

Burza mózgów

Tworzenie obszarów kreatywnych w mojej pracy

Gdzie i jaką technikę mogę zastosować w mojej pracy?

Generowanie pomysłów na usprawnienia w moim otoczeniu pracy – wykorzystanie metody de Bono

Generowanie pomysłów na poprawę efektywności pracy – wykorzystanie metody superpozycji

Rozwiązywanie ostatniego problemu zawodowego – metoda ciągów skojarzeniowych