



**ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ – ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ
LACONSEIL**





SKILL – CREATIVITY

1.Στόχος- Στόχος αυτού του θέματος είναι να υποστηρίξει τους ανθρώπους στο HR αλλά και από ένα ευρύ φάσμα εταιρειών και ιδρυμάτων να συνειδητοποιήσουν τη μεγάλη σημασία που έχει η δημιουργικότητα τόσο προσωπικά όσο και επαγγελματικά.

2.Στόχοι

- α) Να κατανοήσουν την έννοια της δημιουργικότητας
- β) Να (καλύτερα) επιλέξουν κάποιες πηγές δημιουργικότητας
- γ) Να γίνουμε πιο δημιουργικοί

3. Περιεχόμενο - τα πιο σημαντικά σημεία / κεφάλαια αυτού του θέματος

- Ορισμός της δημιουργικότητας
- Πηγές Δημιουργικότητας
- Πώς να είστε πιο δημιουργικοί

Ορισμός της δημιουργικότητας

Η δημιουργικότητα περιλαμβάνει την ικανότητα να ανακαλύπτουμε νέες και πρωτότυπες ιδέες, συνδέσεις και λύσεις σε προβλήματα. Είναι μέρος της κίνησής μας ως άνθρωποι - ενισχύοντας την ανθεκτικότητα, πυροδοτώντας χαρά και παρέχοντας ευκαιρίες για αυτοπραγμάτωση.

Μια πράξη δημιουργικότητας μπορεί να είναι μεγάλη και εμπνευσμένη, όπως η δημιουργία ενός όμορφου πίνακα ζωγραφικής ή ο σχεδιασμός μιας καινοτόμου εταιρείας.

Αλλά μια ιδέα δεν χρειάζεται να είναι καλλιτεχνική ή να αλλάζει τον κόσμο για να θεωρηθεί δημιουργική. Η ζωή απαιτεί καθημερινές πράξεις εφευρετικότητας και νέες λύσεις. Με αυτή την έννοια, σχεδόν όλοι διαθέτουν κάποια δημιουργικότητα.



Πηγές δημιουργικότητας

Υπάρχουν πολλά κομμάτια στο παζλ της δημιουργικότητας, συμπεριλαμβανομένης της ισορροπίας μεταξύ ελεγχόμενης, σκόπιμης σκέψης και αυθόρμητου παιχνιδιού και φαντασίας.

Η προσωπικότητα παίζει ρόλο, καθώς και η βιολογία και η εμπειρία ζωής. Αλλά όλοι διαθέτουν κάποιο βαθμό δημιουργικότητας, ακόμα κι αν δεν το συνειδητοποιούν. Η ζωή είναι γεμάτη μικρές στιγμές που απαιτούν νέες ιδέες ή εκπληκτικές λύσεις. Μια επιλογή που δεν σκέφτεστε δύο φορές - πώς μαγειρεύετε ένα τηγανητό αυγό ή τη διαδρομή που ακολουθείτε για να πάτε στη δουλειά - κάποιος άλλος μπορεί να βρει ευχάριστα πρωτότυπο.

Γιατί μερικοί άνθρωποι είναι πιο δημιουργικοί από άλλους;

Οι δημιουργικοί άνθρωποι ενσαρκώνουν την πολυπλοκότητα. Δείχνουν τάσεις σκέψης και δράσης που διαχωρίζονται σε άλλους, σύμφωνα με τον πρωτοπόρο ερευνητή δημιουργικότητας Mihaly Csikszentmihalyi. Ισορροπούν την έντονη ενέργεια με την ήρεμη ξεκούραση, το παιχνίδι με την πειθαρχία, τη φαντασία με την πραγματικότητα και το πάθος για τη δουλειά τους με αντικειμενικότητα.

Η έρευνα των νευροεπιστημών φαίνεται να υποστηρίζει αυτή την ιδέα. Οι δημιουργικοί άνθρωποι μπορούν να εμπλέξουν καλύτερα τα τρία συστήματα του εγκεφάλου - το προεπιλεγμένο δίκτυο λειτουργίας, το δίκτυο προβολής και το δίκτυο εκτελεστικού ελέγχου - που παράγουν συλλογικά δημιουργική σκέψη.

Πηγές δημιουργικότητας

Ποια χαρακτηριστικά της προσωπικότητας συνδέονται με τη δημιουργικότητα;

Το χαρακτηριστικό του ανοίγματος στην εμπειρία συσχετίζεται με τη δημιουργικότητα, περιλαμβάνοντας μια δεκτικότητα σε νέες ιδέες και εμπειρίες. Οι άνθρωποι που είναι χαμηλοί στην ειλικρίνεια προτιμούν τις ρουτίνες και την εξοικείωση, ενώ εκείνοι που είναι υψηλοί στην ειλικρίνεια απολαμβάνουν την καινοτομία, είτε πρόκειται για τη συνάντηση νέων ανθρώπων, την επεξεργασία διαφορετικών συναισθημάτων ή το ταξίδι σε εξωτικούς προορισμούς.

Η συσσώρευση αυτών των εμπειριών και προοπτικών μπορεί να βοηθήσει τον εγκέφαλο να σφυρηλατήσει δημιουργικές νέες συνδέσεις.

Άλλα χαρακτηριστικά που συνδέονται με τη δημιουργικότητα περιλαμβάνουν την περιέργεια, τη θετικότητα, την ενέργεια, την επιμονή και τα εγγενή κίνητρα.



Πώς να είστε πιο δημιουργικοί

Μερικοί άνθρωποι πιστεύουν ότι η δημιουργικότητα είναι ένα δώρο – κάτι που δόθηκε μόνο στους Vincent Van Goghs, Toni Morrisons και Annie Leibovitzes του κόσμου.

Αλλά η αλήθεια είναι ότι η δημιουργικότητα δεν είναι δώρο – είναι δεξιότητα. Και είναι μια δεξιότητα που ο καθένας - ζωγράφος, συγγραφέας, λογιστής, μπαμπάς που μένει στο σπίτι, διευθύνων σύμβουλος, σχεδιαστής ή οποιοσδήποτε άλλος - μπορεί να βελτιωθεί με την πάροδο του χρόνου με το σωστό είδος πρακτικής.

Αλλά πώς μοιάζει αυτή η πρακτική; Πώς, ακριβώς, μπορείτε να είστε πιο δημιουργικοί; Αποδεικνύεται ότι υπάρχουν τρία δίκτυα στον εγκέφαλό σας που είναι υπεύθυνα για τη δημιουργικότητα: το εκτελεστικό δίκτυο προσοχής (το οποίο είναι υπεύθυνο για την εστίαση και την προσοχή), το δίκτυο φαντασίας (το οποίο είναι υπεύθυνο για τη φαντασία και την ονειροπόληση) και το δίκτυο προβολής (το οποίο είναι υπεύθυνο για τη δημιουργία συνδέσεων μεταξύ της γνώσης που αποθηκεύεται στον εγκέφαλό σας και του περιβάλλοντός σας). Και αν θέλετε να γίνετε πιο δημιουργικοί, πρέπει να βρείτε τρόπους να εμπλέξετε και τα τρία.



Πώς να είστε πιο δημιουργικοί

Αν προσπαθείτε να κάνετε χώρο για πιο δημιουργικά έργα στη ζωή σας...



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

1. Βάλτε την εξάσκηση της δημιουργικότητας στο ημερολόγιό σας. Κάντε χώρο για την εξάσκηση της δημιουργικότητας στο πρόγραμμά σας, όπως θα κάνατε με οποιαδήποτε άλλη σημαντική δέσμευση - και στη συνέχεια τηρήστε την. Και όταν λέω «κάνε χώρο», είμαι κυριολεκτικός. Αποκλείστε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (όπως τις Τρίτες από τις 6:30 μ.μ. έως τις 7:30 μ.μ.) και τοποθετήστε το στο ημερολόγιό σας. Στη συνέχεια, όταν κυλήσει αυτός ο προγραμματισμένος χρόνος, ακολουθήστε και εργαστείτε σε ένα δημιουργικό έργο. Αυτό μπορεί να σημαίνει καταιγισμό ιδεών για ένα νέο βιβλίο, να αφιερώσετε λίγες ώρες σε ένα νέο σχέδιο ή ακόμα και κάτι τόσο απλό όσο το χρωματισμό ή το γράψιμο σε ένα περιοδικό - αυτό που κάνετε δεν έχει σημασία, αρκεί να είναι δημιουργικό.

Κάνοντας τη δημιουργικότητα προτεραιότητα και τοποθετώντας την στο ημερολόγιό σας θα ενεργοποιήσει το εκτελεστικό δίκτυο προσοχής στον εγκέφαλό σας και θα βοηθήσει να εστιάσετε την προσοχή σας στα δημιουργικά έργα. Αυτό είναι το πρώτο βήμα για να γίνετε πιο δημιουργικό άτομο.



Πώς να είστε πιο δημιουργικοί

Αν προσπαθείτε να κάνετε χώρο για πιο δημιουργικά έργα στη ζωή σας...



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

2. Αφήστε τον εαυτό σας να βαρεθεί

Εάν είστε σαν τους περισσότερους ανθρώπους, φοράτε "απασχολημένος" σαν σήμα τιμής και προγραμματίζετε κάθε δευτερόλεπτο της ημέρας σας με τη μία ή την άλλη εργασία. Αλλά όταν είστε συνεχώς απασχολημένοι, δεν αφήνετε κανένα περιθώριο για το μυαλό σας να περιπλανηθεί.

Αν θέλετε να είστε πιο δημιουργικοί, πρέπει να αφήσετε τον εαυτό σας να βαρεθεί! Όταν βαριέστε, ονειροπολείτε, γεγονός που ενεργοποιεί το δίκτυο φαντασίας του εγκεφάλου σας.

Και οι μελέτες δείχνουν ότι η πλήξη - και όλη αυτή η ονειροπόληση που κάνετε όταν βαριέστε - πυροδοτεί τη δημιουργική σκέψη και μπορεί να οδηγήσει σε μια ολόκληρη σειρά νέων, δημιουργικών ιδεών (και νέων, δημιουργικών τρόπων σκέψης).



Πώς να είστε πιο δημιουργικοί

Αν προσπαθείτε να "ξεκολλήσετε" σε ένα έργο...



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

3. Δοκιμάστε να προσεγγίσετε το έργο σε απροσδόκητη στιγμή

Εάν έχετε κολλήσει σε ένα έργο, πρέπει να κάνετε νέες συνδέσεις και να αρχίσετε να βλέπετε το έργο με διαφορετικό τρόπο. Και ένας από τους καλύτερους τρόπους για να το κάνετε αυτό;

Εργασία στο έργο σε διαφορετική χρονική στιγμή.

Αλλάζοντας τα πράγματα και δουλεύοντας σε έργα σε μια απροσδόκητη στιγμή μπορεί να σας βοηθήσει να σκεφτείτε διαφορετικά. Αυτό μπορεί να ενεργοποιήσει το δίκτυο προβολής του εγκεφάλου σας, διευκολύνοντας τη δημιουργία νέων, απροσδόκητων συνδέσεων μεταξύ των τραπεζών γνώσης σας και του περιβάλλοντος. Στην πραγματικότητα, μια πρόσφατη μελέτη διαπίστωσε ότι είναι πιο πιθανό να λύσετε «προβλήματα διορατικότητας» (που είναι ψυχολογικά προβλήματα που απαιτούν δημιουργικότητα) όταν είστε λιγότερο προσεκτικοί - έτσι, αν είστε πρωινός άνθρωπος, θα είστε πιο αποτελεσματικοί στην επίλυση δημιουργικών προβλημάτων τη νύχτα. Αυτό είναι πιθανό επειδή η δημιουργική σκέψη απαιτεί διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου - οπότε ενώ σίγουρα θα θέλετε να αντιμετωπίσετε αναλυτικά προβλήματα με μέγιστο επίπεδο προσοχής και εστίασης, τα πιο δημιουργικά προβλήματα θα πρέπει να αντιμετωπιστούν πραγματικά να επωφεληθούν από ένα πιο χαλαρό μυαλό.



μέγιστο επίπεδο προσοχής και πραγματικά να επωφεληθούν από ένα

Πώς να είστε πιο δημιουργικοί

4. Πηγαίνετε για μια βόλτα

Μερικές φορές, μια αλλαγή σκηνικού είναι το μόνο που χρειάζεστε για να σκεφτείτε διαφορετικά για ένα πρόβλημα - και η καλύτερη αλλαγή σκηνικού για την προώθηση της δημιουργικής σκέψης; Βγαίνοντας έξω.

Η βόλτα (ειδικά σε εξωτερικούς χώρους) είναι ένα από τα καλύτερα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να ενισχύσετε τη δημιουργικότητά σας και να ενθαρρύνετε νέους τρόπους σκέψης. Έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει τη δημιουργική παραγωγή έως και 60% - πιθανώς επειδή ο χρόνος που περνάτε έξω μπορεί να ενεργοποιήσει και τα τρία δίκτυα δημιουργικότητας του εγκεφάλου (θα εμπλέξετε το εκτελεστικό δίκτυο προσοχής επειδή θα πρέπει να εστιάσετε στο πού πηγαίνετε, θα είστε ελεύθεροι να ονειροπολείτε, το οποίο ενεργοποιεί το δίκτυο φαντασίας και όλα τα νέα ερεθίσματα στο περιβάλλον σας θα ενεργοποιήσουν το δίκτυο προβολής).

Πόντοι μπόνους δημιουργικότητας: αν θέλετε να ενισχύσετε το όφελος δημιουργικότητας της βόλτας σας, φορέστε μερικά ακουστικά και ακούστε «χαρούμενη μουσική», η οποία σύμφωνα με μελέτη και δίνει μια ισχυρή ώθηση στη





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Εξασκηθείτε για να είστε πιο δημιουργικοί

Η δημιουργικότητα δεν είναι κάτι που προορίζεται για ιδιοφυΐες. Είναι διαθέσιμο σε όλους, ανεξάρτητα από το ποιος είσαι ή πού βρίσκεσαι στη ζωή σου – το μόνο που έχεις να κάνεις είναι να εξασκηθείς.

Λοιπόν, τι περιμένετε; Βγείτε εκεί έξω και αρχίστε να αναπτύσσετε τις δημιουργικές σας δυνάμεις - ανυπομονούμε να δούμε τι νέα και εκπληκτικά πράγματα θα βρείτε!





Funded by
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

