

**ABILITATE - CREATIVITATE  
LACONSEIL**





**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

# ABILITATE - CREATIVITATE

**1.Scopul-** Scopul acestei teme este de a sprijini persoanele din domeniul resurselor umane, dar și dintr-o gamă largă de companii și instituții, să conștientizeze importanța majoră pe care o are creativitatea atât pe plan personal, cât și profesional.

## **2.Obiective**

- a) Să înțeleagă conceptul de creativitate
- b) Să selecteze (mai bine) câteva surse de creativitate
- c) Pentru a deveni mai creativi

## **3. Conținut** - cele mai importante puncte/capitole ale acestei teme

- Definirea creativității
- Surse de creativitate
- Cum să fii mai creativ



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

## Definiția creativității

Creativitatea cuprinde abilitatea de a descoperi idei noi și originale, conexiuni și soluții la probleme.

Este o parte a motivației noastre ca oameni - încurajând rezistența, stârnind bucurie și oferind oportunități de auto-realizare.

Un act de creativitate poate fi măreț și inspirat, cum ar fi realizarea unui tablou frumos sau proiectarea unei companii inovatoare.

Dar nu este necesar ca o idee să fie artistică sau să schimbe lumea pentru a fi considerată creativă. Viața necesită acte zilnice de ingeniozitate și soluții inedite; în acest sens, aproape toată lumea posedă o anumită cantitate de creativitate.





## Surse de creativitate

Există multe piese în puzzle-ul creativității, inclusiv un echilibru între gândirea controlată, deliberată și jocul și imaginația spontană.

Personalitatea joacă un rol, la fel ca și biologia și experiența de viață.

Dar toată lumea posedă o anumită măsură de creativitate, chiar dacă nu-și dă seama de asta. Viața este plină de mici momente care necesită idei noi sau soluții surprinzătoare. O alegere la care nu te gândești de două ori - cum gătești un ou prăjit sau traseul pe care îl urmezi pentru a merge la serviciu - altcineva ar putea să o găsească încântător de originală.

### De ce sunt unii oameni mai creativi decât alții?

Oamenii creativi întruchipează complexitatea; ei manifestă tendințe de gândire și de acțiune care sunt segregate la ceilalți, potrivit cercetătorului de pionierat în domeniul creativității Mihaly Csikszentmihalyi. Ei echilibrează energia intensă cu odihna liniștită, spiritul ludic cu disciplina, fantezia cu realitatea și pasiunea pentru munca lor cu obiectivitatea.

Cercetările în domeniul neuroștiinței par să susțină această idee. Este posibil ca persoanele creative să angajeze mai bine cele trei sisteme cerebrale - rețeaua modului implicit, rețeaua de evidențiere și rețeaua de control executiv - care produc în mod colectiv gândirea creativă.

## Surse de creativitate

### Ce trăsături de personalitate sunt legate de creativitate?

Caracterul de deschidere la experiență este corelat cu creativitatea, cuprinzând receptivitatea la idei și experiențe noi. Persoanele care au un nivel scăzut de deschidere preferă rutina și familiaritatea, în timp ce cei care au un nivel ridicat de deschidere se bucură de noutate, fie că este vorba de întâlniri cu oameni noi, de procesarea unor emoții diferite sau de călătorii în destinații exotice.

Acumularea acestor experiențe și perspective poate ajuta creierul să creeze noi conexiuni creative.

Alte caracteristici care sunt legate de creativitate includ curiozitatea, pozitivitatea, energia, persistența și motivația intrinsecă.





## Cum să fii mai creativ

Unii oameni cred că creativitatea este un dar - ceva ce le este acordat doar lui Vincent Van Gogh, Toni Morrison și Annie Leibovitzes din lume.

Dar adevărul este că creativitatea nu este un dar, ci o abilitate. Și este o abilitate la care oricine - pictor, scriitor, contabil, tată casnic, director executiv, designer sau oricine altcineva - poate deveni mai bun în timp, cu o practică adecvată.

Dar cum arată această practică? Cum, mai exact, poți fi mai creativ?

Se pare că există trei rețele în creier care sunt responsabile pentru creativitate: rețeaua de atenție executivă (care este responsabilă pentru concentrare și atenție), rețeaua de imaginație (care este responsabilă pentru - ați ghicit - imaginație și visare cu ochii deschiși) și rețeaua de saliență (care este responsabilă pentru realizarea de conexiuni între cunoștințele stocate în creier și mediul înconjurător). Și dacă doriți să deveniți mai creativi, trebuie să găsiți modalități de a le implica pe toate trei.



**Cum să fii mai creativ**

**Dacă încerci să faci loc pentru mai multe proiecte creative în viața ta...**

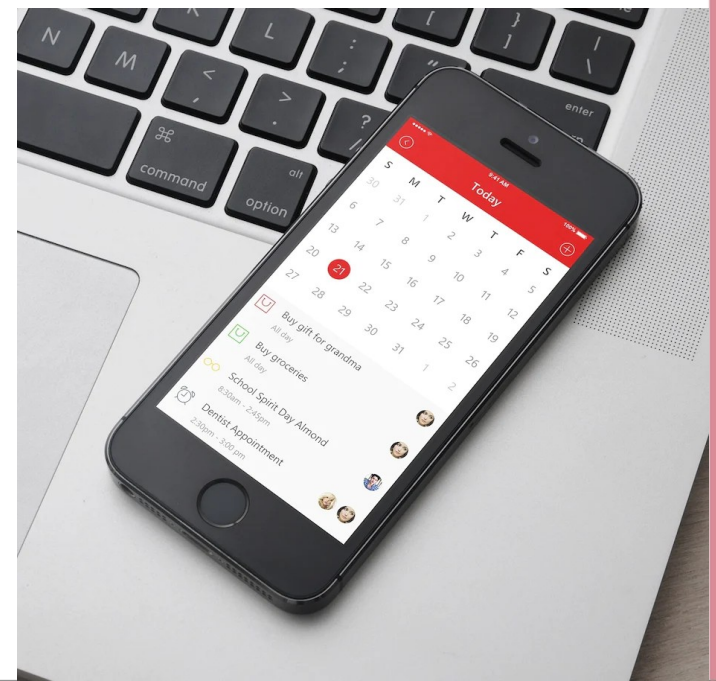


**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

### **1. Puneți-vă în calendar practicarea creativității**

Fă-ți loc în programul tău pentru a practica creativitatea la fel ca pentru orice alt angajament important - și apoi respectă-l. Și când spun "fă-ți loc", sunt la propriu. Blocați o anumită bucată de timp (de exemplu, marțea de la 18:30 la 19:30) și notați-o în calendar. Apoi, când se apropie acel timp programat, respectați-l și lucrați la un proiect creativ. Asta ar putea însemna să vă faceți un brainstorming de idei pentru o nouă carte, să dedicați câteva ore unui nou design sau chiar ceva la fel de simplu ca și coloratul sau scrisul într-un jurnal - nu contează ce faceți, atâta timp cât este creativ.

A face din creativitate o prioritate și a o înscrie în calendar va activa rețeaua de atenție executivă din creierul tău și te va ajuta să îți concentrezi atenția asupra proiectelor tale creative - ceea ce reprezintă primul pas pentru a deveni o persoană mai creativă.



## Cum să fii mai creativ

**Dacă încerci să faci loc pentru mai multe proiecte creative în viața ta...**

### 2. Lasă-te plictisit

Dacă sunteți ca majoritatea oamenilor, purtați cuvântul "ocupat" ca pe o insignă de onoare și vă programați fiecare secundă a zilei cu o sarcină sau alta. Dar atunci când ești în mod constant ocupat, nu lași loc pentru ca mintea ta să rătăcească.

Dacă vrei să fii mai creativ, trebuie să te lași plictisit! Când te plictisești, visezi cu ochii deschiși, ceea ce activează rețeaua de imaginație a creierului tău.

Iar studiile arată că plictiseala - și toată acea visare cu ochii deschiși pe care o faci atunci când ești plictisit - stimulează gândirea creativă și poate duce la o mulțime de idei noi și creative (și la moduri noi și creative de a gândi).





## Cum să fii mai creativ

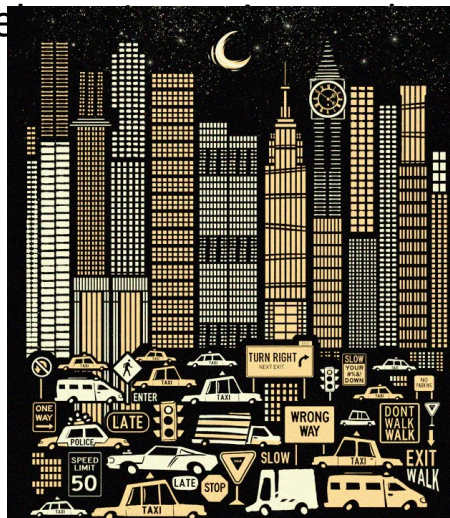
Dacă încerci să te "desprinzi" de un proiect...

### 3. Încercați să abordați proiectul într-un moment neașteptat

Dacă ești blocat într-un proiect, trebuie să faci noi conexiuni și să începi să privești proiectul într-un mod diferit. Și una dintre cele mai bune modalități de a face acest lucru?

Lucrul la proiect la un moment diferit.

Schimbarea lucrurilor și lucrul la proiecte într-un moment neașteptat vă poate ajuta să gândiți diferit. Acest lucru poate activa rețeaua de saliență a creierului dumneavoastră - ceea ce vă permite să faceți mai ușor conexiuni noi și neașteptate între băncile de cunoștințe și mediul înconjurător. De fapt, un studiu recent a constatat că este mai probabil să rezolvați "probleme de perspicacitate" (care este un termen psihologic pentru problemele care necesită creativitate) atunci când sunteți mai puțin alert - deci, dacă sunteți o persoană matinală, veți fi mai eficient în rezolvarea problemelor creative noaptea. Acest lucru se datorează, probabil, faptului că gândirea creativă necesită diferite zone ale creierului - astfel încât, în timp ce veți dori cu siguranță să abordați problemele analitice atunci când sunteți la nivelul maxim de atenție și concentrare, problemele creative beneficiază de fapt de o minte mai relaxată.



## Cum să fii mai creativ

### 4. Mergeți la o plimbare

Uneori, o schimbare de peisaj este tot ceea ce ai nevoie pentru a gândi diferit la o problemă - și care este cea mai bună schimbare de peisaj pentru a stimula gândirea creativă? Ieșirea afară.

O plimbare (mai ales în aer liber) este unul dintre cele mai bune lucruri pe care le puteți face pentru a vă stimula creativitatea și pentru a încuraja noi moduri de gândire. S-a demonstrat că aceasta crește producția creativă cu până la 60% - probabil pentru că petrecerea timpului în aer liber poate activa toate cele trei rețele de creativitate ale creierului (veți activa rețeaua de atenție executivă, deoarece va trebui să vă concentrați asupra locului în care mergeți; veți fi liber să visați cu ochii deschiși, ceea ce activează rețeaua de imaginație; și toți stimulii noi din mediul înconjurător vor activa rețeaua de saliență).

Puncte bonus pentru creativitate: dacă doriți să supraîncărcați beneficiile creativității din timpul plimbării, puneți-vă căștile și ascultați "muzică veselă", care, conform cercetărilor, facilitează creativitatea.





**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

## Exersați pentru a fi mai creativi

Creativitatea nu este un lucru rezervat geniilor. Este la îndemâna oricui, indiferent cine ești sau în ce moment al vieții te afli - tot ce trebuie să faci este să exersezi. Deci, ce mai aștepti? Ieșiți și începeți să vă dezvoltați forțele creative - abia așteptăm să vedem ce lucruri noi și uimitoare veți inventa!

Vă mulțumesc.





Funded by  
the European Union

Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.

