

**ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ – ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ  
LACONSEIL**



## ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ – ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

**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**

- Να κατανοήσουν την έννοια της δημιουργικότητας , ως πρότυπο σκέψης
- Πώς δοκιμάζουμε τη δημιουργικότητα
- Πώς να είστε πιο δημιουργικοί

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

- Η δημιουργικότητα είναι ένα πρότυπο σκέψης
- Είναι τα παιδιά πιο δημιουργικά από τους ενήλικες;
- Πώς δοκιμάζουμε τη δημιουργικότητα;
- Γιατί πρέπει να νοιάζεστε για τη δημιουργικότητα;
- Πώς να είστε πιο δημιουργικοί - Αν προσπαθείτε να ενισχύσετε τη δημιουργικότητά σας...

## Η δημιουργικότητα είναι ένα πρότυπο σκέψης



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

Γνωρίζουμε λοιπόν ότι η δημιουργικότητα είναι μια ικανότητα που επιτρέπει στους ανθρώπους να αναπτύξουν νέες ιδέες, αλλά αυτό εξακολουθεί να φαίνεται λίγο ασαφές και άυλο (σαν να λέμε ότι το κολύμπι είναι η ικανότητα να μην πνιγόμαστε στο νερό - τεχνικά αληθές, αλλά όχι ιδιαίτερα χρήσιμο αν πρόκειται για μια βαθύτερη κατανόηση, ή ξέρετε, θέλετε να μην πνιγείτε). Φορέστε τα floaties σας και ας βουτήξουμε στα βαθιά.

Όλες οι δεξιότητες προέρχονται από τον εγκέφαλό μας: είτε είναι σωματικές (μαθαίνοντας να κάνουν το στήθος) είτε διανοητικές (μαθαίνοντας να λύνουν μια αλγεβρική εξίσωση), είναι όλα σχετικά με τους νευρώνες στο δεξί μέρος του εγκεφάλου σας που πυροδοτούνται ξανά και ξανά μέχρι αυτό που κάνετε να ριζώσει.

Η δημιουργικότητα είναι η ικανότητα να ξεπεράσουμε τους παραδοσιακούς τρόπους σκέψης και να βρούμε νέες ιδέες. Αλλά από πού προέρχονται αυτές οι νέες ιδέες;





**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

**Είναι τα παιδιά πιο δημιουργικά από τους ενήλικες;**

Εάν κάνετε μια αναζήτηση στο Google σχετικά με τη δημιουργικότητα, θα συναντήσετε πολύ γρήγορα ένα άρθρο που αναφέρει μια μελέτη που διεξήχθη από τον καθηγητή George Land που φαίνεται να δείχνει ότι τα παιδιά γίνονται λιγότερο δημιουργικά με την πάροδο του χρόνου.

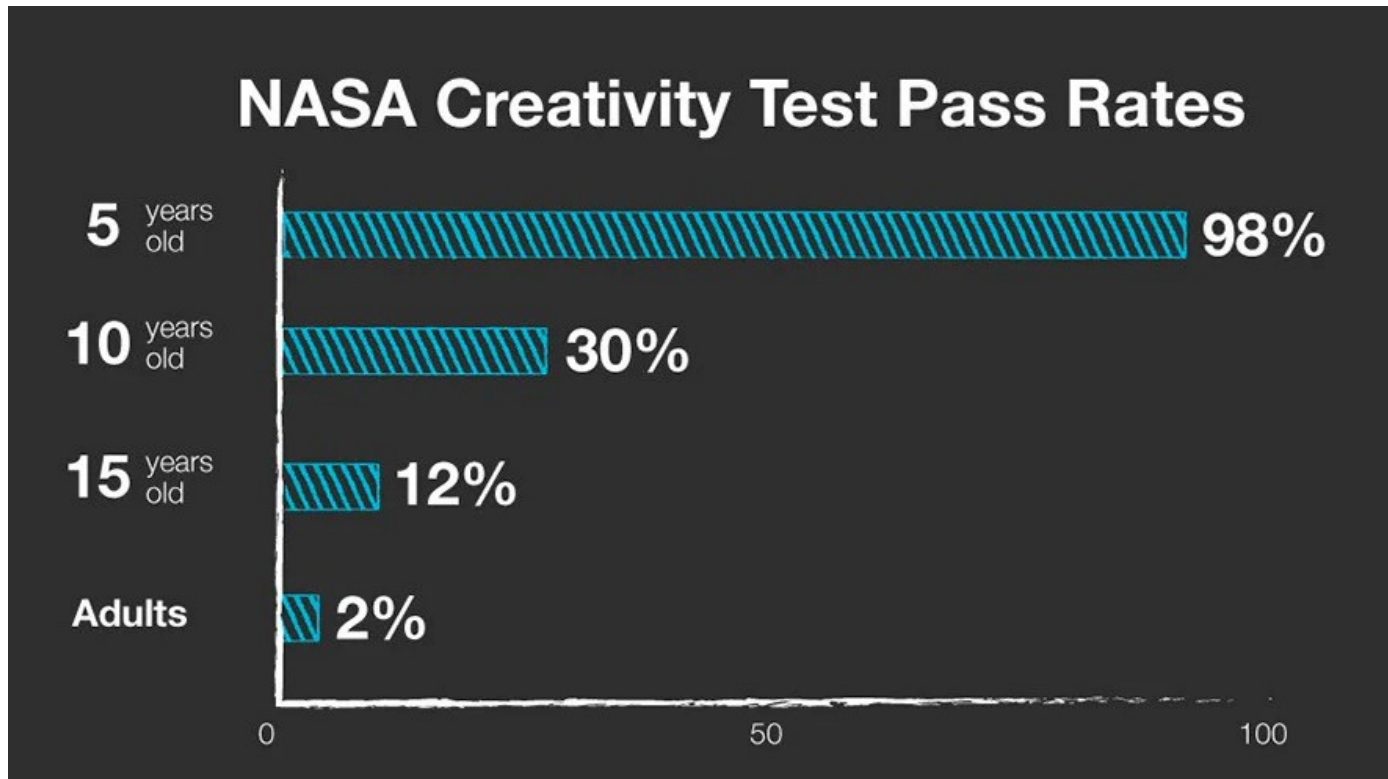




**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

## Είναι τα παιδιά πιο δημιουργικά από τους ενήλικες;

Η ουσία: Ο Land συνεργάστηκε με τη NASA για να αναπτύξει ένα τεστ δημιουργικότητας που θα τους βοηθούσε να επιλέξουν καινοτόμους μηχανικούς και επιστήμονες για το διαστημικό πρόγραμμα. Το 1968, ο ίδιος και η συνάδελφός του Beth Jarmen έδωσαν το ίδιο τεστ σε 1.600 παιδιά και διαπίστωσαν ότι το 98% των πεντάχρονων ήταν προφανώς δημιουργικές ιδιοφυΐες. Και όλοι γίναμε όλο και λιγότερο δημιουργικοί καθώς μεγαλώναμε, μέχρι που μόνο ένα πενιχρό 2% από εμάς τους ενήλικες χαρακτηριζόμαστε ως δημιουργικές ιδιοφυΐες.





**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

## Πώς δοκιμάζουμε τη δημιουργικότητα;

Τα πρωτότυπα τεστ δημιουργικότητας που αναπτύχθηκαν τη δεκαετία του 1960 είναι τεστ αποκλίνουσας σκέψης. Μερικά παραδείγματα αυτών περιλαμβάνουν εναλλακτικές χρήσεις (πόσους διαφορετικούς τρόπους μπορείτε να σκεφτείτε για να χρησιμοποιήσετε έναν συνδετήρα, ο αριθμός και η πρωτοτυπία των ιδεών σας επηρεάζουν τη βαθμολογία σας) και ελλιπείς δοκιμές φιγούρας όπου σας δίνεται μια γραμμή σε ένα χαρτί και σας ζητείται να ολοκληρώσετε το σχέδιο (ασυνήθιστο θέμα, υπονοούμενες ιστορίες, χιούμορ και πρωτοτυπία κερδίζουν υψηλούς βαθμούς). Άλλοι ερευνητές προσπάθησαν να μετρήσουν τη δημιουργικότητα μέσω ερωτηματολογίων δημιουργικότητας και προσεγγίσεων κοινωνικής προσωπικότητας (όπου εξετάζουν ένα μείγμα άλλων χαρακτηριστικών της προσωπικότητας και προσπαθούν να βρουν μια «φόρμουλα» για ένα δημιουργικό άτομο). Και οι δύο αυτές μέθοδοι έχουν κάποιες εγγενείς προκαταλήψεις. Έτσι, ενώ τα τεστ αποκλίνουσας σκέψης έχουν επικριθεί, είναι σήμερα το πιο αποδεκτό μέτρο δημιουργικότητας. (Αν και είμαι πολύ περίεργος να δω πού μας οδηγεί η νευροεπιστήμη.)



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

## Γιατί πρέπει να νοιάζεστε για τη δημιουργικότητα;

Ελπίζω να μην είμαι αλαζονικός όταν λέω ότι όλοι θέλουν να αναπτύξουν νέες δεξιότητες ή να αναπτύξουν τις ικανότητές τους. (Ποιος δεν θα ήθελε να γίνει γρηγορότερος δρομέας ή καλύτερος παίκτης πόκερ;) Αλλά όλοι έχουμε περιορισμένες ώρες την ημέρα, οπότε δεν μπορείτε να εξασκηθείτε για να γίνετε καλύτεροι σε όλα. Γιατί η δημιουργικότητα είναι μία από αυτές τις δεξιότητες που πρέπει να αφιερώσετε χρόνο για να αναπτύξετε;

Λοιπόν, αν ενδιαφέρεστε για την καριέρα σας, αξίζει πιθανώς την επένδυση. Τόσο τα άτομα όσο και οι επιχειρήσεις εκτιμούν τα άτομα με δημιουργικές ιδιότητες. Σύμφωνα με έρευνα της Adobe, οι άνθρωποι που αυτοπροσδιορίζονται ως δημιουργικοί κερδίζουν 17% περισσότερα χρήματα από εκείνους που δεν το κάνουν. Ομοίως, σε μια έρευνα 1.500 CEOs, η IBM διαπίστωσε ότι η δημιουργικότητα είναι το νούμερο ένα χαρακτηριστικό που απαιτείται για την επιχειρηματική επιτυχία.

Και ναι, τα δεδομένα από αυτές τις έρευνες βασίζονται σε απόψεις ή αυτοαναφερόμενα επίπεδα δημιουργικότητας, αλλά ακόμα κι αν οι επιστήμονες μπορεί να τσαλακωθούν, αξίζει πιθανώς να δοθεί προσοχή.

Βασικά, το αφεντικό σας και το αφεντικό του αφεντικού σας πιστεύουν ότι η δημιουργικότητα είναι σημαντική. Και αυτό έχει νόημα, καθώς ο ορισμός ενός δημιουργικού ατόμου είναι κυριολεκτικά κάποιος που έρχεται με καλές ιδέες και μπορεί να τις φέρει σε καρποφορία. Στον σημερινό κόσμο, αυτό ακριβώς είναι το καύσιμο που οδηγεί την επιχειρηματική επιτυχία. Έτσι, αν θέλετε να προχωρήσετε, αρχίστε να βγάζετε αυτές τις ιδέες σαν ένα βαρέλι πιθήκων. (Το κάνω σωστά;)

## Πώς να είστε πιο δημιουργικοί

**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

Αν προσπαθείτε να ενισχύσετε τους μυς της δημιουργικότητάς σας...

1. Δοκιμάστε κάτι έξω από τη ζώνη άνεσης της δημιουργικότητάς σας

Εάν ασχολείστε ήδη με δημιουργικές αναζητήσεις, αλλά θέλετε να χτίσετε τη δημιουργικότητά σας, βγείτε έξω από τη ζώνη άνεσης της δημιουργικότητάς σας και δοκιμάστε κάτι εντελώς νέο.

Εάν είστε σχεδιαστής, δοκιμάστε να γράψετε ένα ποίημα. Εάν είστε συγγραφέας, δοκιμάστε να εξασκήσετε ένα νέο όργανο. Το θέμα είναι ότι υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι για να είστε δημιουργικοί - και όταν δοκιμάζετε κάτι νέο, μπορεί να βοηθήσει τον εγκέφαλό σας να δημιουργήσει νέες συνδέσεις (γεια σας και πάλι, salience network!) και να εμπνεύσει ένα νέο είδος δημιουργικότητας. Στη συνέχεια, αυτό το νέο είδος δημιουργικότητας μπορεί να σας βοηθήσει να είστε πιο δημιουργικοί σε άλλους τομείς της ζωής σας (οπότε γράφοντας ένα ποίημα μπορεί να σας βοηθήσει να εμπνεύσετε νέες ιδέες στα σχέδιά σας ή παίζοντας ένα όργανο μπορεί να σας βοηθήσει να γίνετε καλύτερος συγγραφέας).

Η εναλλαγή εργασιών έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει τη δημιουργικότητα και όταν εναλλάσσετε μεταξύ εγγενώς δημιουργικών εργασιών, είναι ένα ακόμη μεγαλύτερο όφελος.







**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

## Πώς να είστε πιο δημιουργικοί

Αν προσπαθείτε να ενισχύσετε τους μυς της δημιουργικότητάς σας...

### 2. Γίνετε μια μηχανή ιδεών

Όσον αφορά τη δημιουργικότητα, υπάρχουν λίγοι άνθρωποι πιο έμπειροι στο θέμα που ο James Altucher. Ο Altucher είναι συγγραφέας με τις καλύτερες πωλήσεις, επενδυτής, οικοδεσπότης podcast και δύναμη δημιουργικότητας. Και σύμφωνα με τον Altucher, ο λόγος που μπόρεσε να βρει ένα τόσο διαφορετικό σύνολο δημιουργικών επιτυχιών; Η αφοσίωσή του στο να είναι μια «μηχανή ιδεών».

Κάθε πρωί, χωρίς αποτυχία, ο Altucher κάθεται και γράφει 10 έως 20 νέες ιδέες. Δεν χρειάζεται να είναι καλοί. Δεν χρειάζεται να οδηγήσουν σε καμία μεγάλη επιχειρηματική ιδέα. Το μόνο κριτήριο είναι να είναι νέα και ενδιαφέροντα.

Αναγκάζοντας τον εαυτό σας να γράφει νέες και ενδιαφέρουσες ιδέες σε καθημερινή βάση, εμπλέκει και τα τρία δίκτυα δημιουργικότητάς σας – το δίκτυο φαντασίας (αφού σκέφτεστε εντελώς νέες έννοιες), το εκτελεστικό δίκτυο προσοχής (αφού χρειάζεστε εστίαση και προσοχή για να αναπτύξετε νέες ιδέες) και το δίκτυο προβολής (αφού αναζητάτε νέες συνδέσεις μεταξύ εννοιών που ήδη γνωρίζετε). Αυτό θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε νέους, δημιουργικούς τρόπους σκέψης και να δείτε νέες συνδέσεις που δεν μπορούσατε να δείτε πριν.

Αφιερώστε χρόνο κάθε πρωί για να εργαστείτε στις νέες ιδέες σας και, το πιο σημαντικό, μην ανησυχείτε για το αν οι ιδέες σας είναι καλές ή όχι. Η απλή πρακτική του να κάθεστε και να σκέφτεστε δημιουργικά κάθε μέρα θα λυγίσει αυτόν τον δημιουργικό μυ και θα σας βοηθήσει να γίνετε μια δημιουργική μηχανή ιδεών.

## Εξασκηθείτε για να είστε πιο δημιουργικοί



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

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.

