

**BOOST
TRAIN & RETAIN**

**ABILITATE - CREATIVITATE
LACONSEIL**



ABILITATE - CREATIVITATE



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

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

- Înțelegerea conceptului de creativitate, ca model de gândire.
- Cum testăm creativitatea
- Cum să fii mai creativ

3. Conținut - cele mai importante puncte/capitole din acest subiect

- Creativitatea este un model de gândire
 - Sunt copiii mai creativi decât adulții?
 - Cum testăm creativitatea?
 - De ce ar trebui să vă intereseze creativitatea?
- Cum să fii mai creativ - Dacă încerci să-ți întărești mușchii creativității...



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Creativitatea este un model de gândire

Deci știm că creativitatea este o abilitate care permite oamenilor să dezvolte idei noi, dar acest lucru pare încă puțin vag și intangibil (un fel de a spune că înotul este abilitatea de a nu te îneca în apă - tehnic este adevărat, dar nu este deosebit de util dacă vrei să înțelegi mai bine sau, știi tu, să nu te îneci). Puneți-vă plutele de plutire și haideți să ne scufundăm în adânc.

Toate aptitudinile își au originea în creierul nostru: fie că este vorba de un exercițiu fizic (a învăța să faci flotări) sau mental (a învăța să rezolvi o ecuație algebrică), este vorba de neuronii din partea corectă a creierului care se activează din nou și din nou până când ceea ce faci devine înrădăcinat.

Creativitatea este abilitatea de a transcende modurile tradiționale de gândire și de a veni cu idei noi. Dar de unde vin aceste idei noi?





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Sunt copiii mai creativi decât adulții?

Dacă dați o căutare pe Google despre creativitate, veți da destul de repede peste un articol care menționează un studiu realizat de profesorul George Land care pare să arate că, în timp, copiii devin mai puțin creativi.

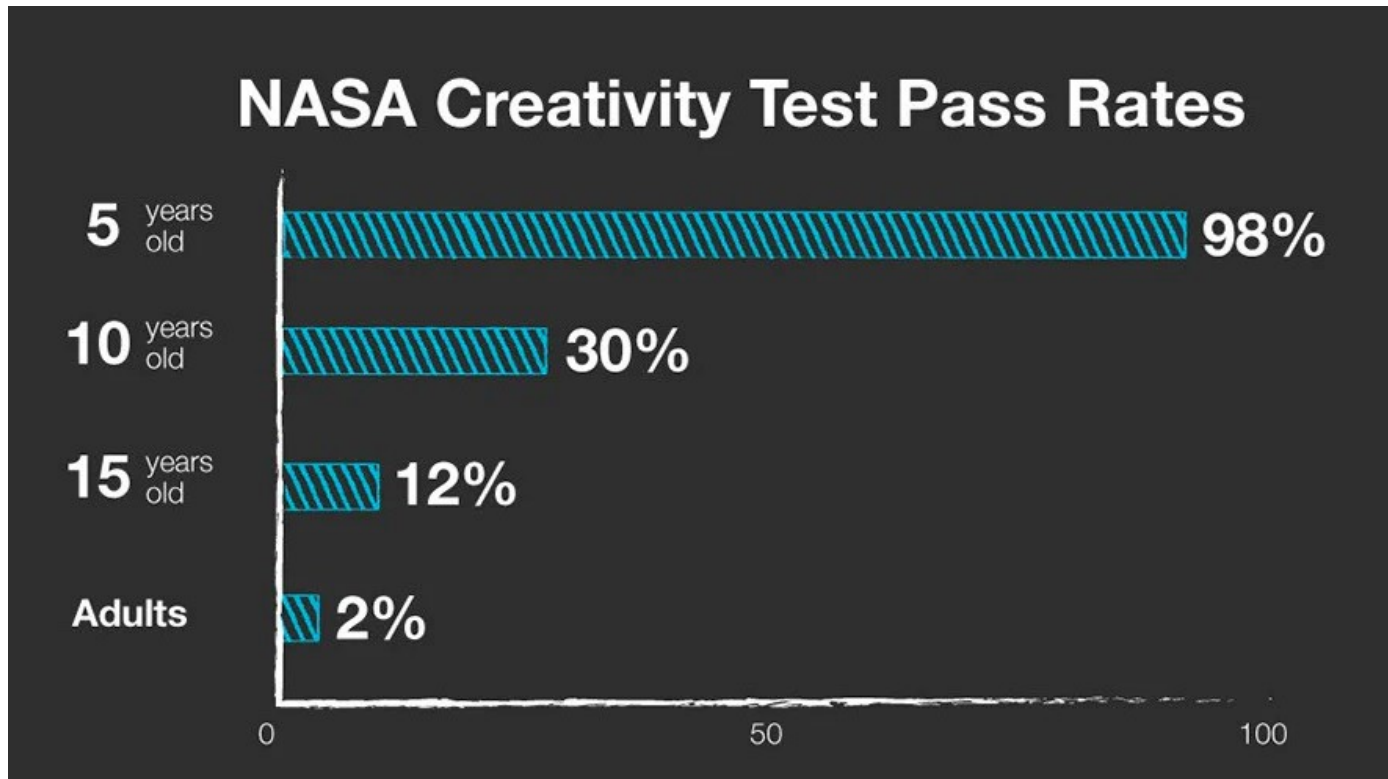




**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Sunt copiii mai creativi decât adulții?

Esența: Land a lucrat cu NASA pentru a dezvolta un test de creativitate care să îi ajute să selecteze ingineri și oameni de știință inovatori pentru programul spațial. În 1968, el și colega sa Beth Jarmen au aplicat același test la 1.600 de copii și au descoperit că - șocant - 98% dintre copiii de cinci ani erau, aparent, genii creative. Și cu toții am devenit din ce în ce mai puțin creativi pe măsură ce am îmbătrânit, până când doar 2% dintre noi, adulții, ne calificăm drept genii creative.





Cum testăm creativitatea?

Testele originale de creativitate dezvoltate în anii 1960 sunt teste de gândire divergentă. Câteva exemple includ utilizări alternative (câte moduri diferite de a folosi o agrafă de hârtie puteți gândi; numărul și originalitatea ideilor dvs. au impact asupra scorului) și testele de figură incompletă, în care vi se dă o linie pe o hârtie și vi se cere să terminați desenul (subiecte neobișnuite, povești implicite, umor și originalitate primesc note mari).

Alți cercetători au încercat să măsoare creativitatea prin intermediul unor chestionare de creativitate auto-raportate și prin abordări de personalitate socială (în care se analizează un amestec de alte trăsături de personalitate și se încearcă găsirea unei "formule" pentru o persoană creativă). Ambele metode au unele prejudecăți inerente.

Așadar, deși testele de gândire divergentă au fost criticate, ele reprezintă în prezent cea mai acceptată măsură a creativității. (Deși sunt foarte curios să văd unde ne duce neuroștiința).



De ce ar trebui să vă intereseze creativitatea?

Sper că nu sunt prea presumțios când spun că toată lumea vrea să își dezvolte noi abilități sau să își crească abilitățile. (Cine nu și-ar dori să fie un alergător mai rapid sau un jucător de poker mai bun?) Dar cu toții avem un număr limitat de ore în zi, așa că nu poți exersa pentru a deveni mai bun la orice. De ce este creativitatea una dintre acele abilități pe care ar trebui să vă petreceți timpul dezvoltându-vă?

Ei bine, dacă îți pasă de cariera ta, probabil că merită investiția. Atât persoanele fizice, cât și întreprinderile îi prețuiesc foarte mult pe cei cu calități creative. Potrivit unui sondaj realizat de Adobe, persoanele care se identifică drept creative câștigă cu 17% mai mulți bani decât cele care nu se identifică cu ele. În mod similar, într-un sondaj efectuat în rândul a 1.500 de directori executivi, IBM a constatat că creativitatea este trăsătura numărul unu necesară pentru succesul în afaceri.

Și da, datele din aceste sondaje se bazează pe opinii sau pe niveluri de creativitate autodeclarate, dar chiar dacă oamenii de știință ar putea să se plângă, probabil că merită să le acordăm atenție.

Practic, atât șeful tău, cât și șeful șefului tău cred că creativitatea este importantă. Iar acest lucru are sens, deoarece definiția unei persoane creative este literalmente cineva care vine cu idei bune și le poate duce la bun sfârșit. În lumea de astăzi, acesta este exact combustibilul care duce la succesul în afaceri. Așadar, dacă vrei să avansezi, începe să scoți idei ca un butoi de maimuțe. (Oare o fac bine?)

Cum să fii mai creativ

Dacă încerci să-ți întărești mușchii creativității...



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

1. Încearcă ceva în afara zonei de confort al creativității tale

Dacă sunteți deja implicat în activități creative, dar doriți să vă dezvoltați mușchii creativității, ieșiți din zona de confort a creativității și încercați ceva complet nou.

Dacă ești designer, încearcă să scrii un poem. Dacă sunteți scriitor, încercați să practicați un instrument nou. Ideea este că există o mulțime de moduri diferite de a fi creativ - iar atunci când încercați ceva nou, acest lucru vă poate ajuta creierul să creeze noi conexiuni (bună ziua din nou, rețeaua de saliență!) și să inspire un nou tip de creativitate. Apoi, acel nou tip de creativitate vă poate ajuta să fiți mai creativ în alte domenii ale vieții (astfel, scrierea unei poezii vă poate ajuta să inspirați noi idei în designul dumneavoastră sau cântatul la un instrument vă poate ajuta să deveniți un scriitor mai bun).

S-a demonstrat că schimbarea sarcinilor sporește creativitatea - iar atunci când schimbați între sarcini creative, beneficiul este și mai mare.



Cum să fii mai creativ

Dacă încerci să-ți întărești mușchii creativității...



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

2. Deveniți o mașină de idei

Când vine vorba de creativitate, sunt puțini oameni mai versați în domeniu decât James Altucher. Altucher este un autor de best-seller-uri, investitor, gazda unui podcast și o forță a creativității. Și, potrivit lui Altucher, motivul pentru care a reușit să găsească un set atât de divers de succese creative? Dedicția sa de a fi o "mașină de idei".

În fiecare dimineață, fără greșală, Altucher se așează și notează între 10 și 20 de idei noi. Acestea nu trebuie să fie bune. Nu trebuie să ducă la vreo idee mare de afaceri. Singurul criteriu este ca acestea să fie noi și interesante.

Fortându-vă să scrieți zilnic idei noi și interesante, vă implicați în toate cele trei rețele de creativitate - rețeaua de imaginație (deoarece vă gândiți la concepte complet noi), rețeaua de atenție executivă (deoarece aveți nevoie de concentrare și atenție pentru a dezvolta idei noi) și rețeaua de saliență (deoarece căutați noi conexiuni între concepte pe care le cunoașteți deja). Acest lucru vă va ajuta să dezvoltați moduri noi și creative de gândire - și să vedeți noi conexiuni pe care nu le-ați putut vedea înainte.

Rezervă-ți timp în fiecare dimineață pentru a lucra la noile tale idei și, cel mai important, nu-ți face griji dacă ideile tale sunt bune sau nu. Simpla practică de a vă așeza și de a gândi creativ în fiecare zi vă va încorda mușchii creativi și vă va ajuta să deveniți o mașină de idei creative.

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.



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Deci, ce mai aștepti? Leșiți și începeți să vă dezvoltați forțele creative - abia așteptăm să vedem ce lucruri noi și uimitoare veți inventa!

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.

