

PRASME – RADOŠUMS LACONSEIL





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

PRASME – RADOŠUMS

1.MĒRĶIS- Šīs tēmas mērķis ir atbalstīt cilvēkus cilvēkresursu jomā, kā arī no plaša uzņēmumu un iestāžu loka, lai viņi apzinātos kreativitātes lielo nozīmi gan personiski, gan profesionāli.

2.UZDEVUMI

- a) Izprast radošuma jēdzienu
- b) Lai (labāk) atlasītu dažus radošuma avotus
- c) kļūt radošākam

3. SATURS

- svarīgākie šīs tēmas punkti/nodaļas
- Radošuma definīcija
- Radošuma avoti
- Kā būt radošākam.

Radošuma definīcija

Radošums ietver spēju atklāt jaunas un oriģinālas idejas, sakarības un problēmu risinājumus. Tā ir daļa no mūsu kā cilvēku centieniem — tas veicina noturību, rada prieku un sniedz iespējas pašrealizēties.

Radošuma darbība var būt grandioza un iedvesmojoša, piemēram, skaistas gleznas izveidošana vai inovatīva uzņēmuma projektēšana. Taču idejai nav jābūt mākslinieciskai vai pasauli mainošai, lai to uzskatītu par radošu. Dzīve prasa ikdienas atjautību un jaunus risinājumus, šajā ziņā gandrīz ikvienam piemīt zināma daļa radošuma.





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Radošuma avoti

Radošuma mīklai ir daudz detaļu, tostarp līdzsvars starp kontrolētu, apzinātu domu un spontānu spēli un iztēli. Personībai ir nozīme, kā arī bioloģijai un dzīves pieredzei. Bet ikvienam piemīt zināms radošuma mērogs, pat ja viņi to neapzinās. Dzīve ir pilna ar maziem brīžiem, kas prasa jaunas idejas vai pārsteidzošus risinājumus. Izvēle, par kuru jūs nedomājat — kā pagatavot ceptu olu vai veikt ceļu, pa kuru ejat uz darbu — kādam citam tas var šķist apburoši oriģināli.

Kāpēc daži cilvēki ir radošāki par citiem?

Radoši cilvēki iemieso sarežģītību, tie parāda domāšanas un darbības tendences, kas citos ir nošķirtas, uzskata radošuma pētnieks Mihaly Csikszentmihalyi. Viņi līdzsvaro intensīvu enerģiju ar klusu atpūtu, rotaļīgumu ar disciplīnu, fantāziju ar realitāti un aizraušanos ar darbu ar objektivitāti.

Šķiet, ka neirozinātnes pētījumi atbalsta šo ideju. Radošie cilvēki var labāk iesaistīt trīs smadzeņu sistēmas — noklusējuma režīma tīklu, pamanāmības tīklu un izpildvaras vadības tīklu —, kas kopā rada radošu domu.

Radošuma avoti

Kuras personības iezīmes ir saistītas ar radošumu?

Atvērtības pieredzei iezīme ir saistīta ar radošumu, kas ietver uzņēmību pret jaunām idejām un pieredzi. Cilvēki, kuriem ir zema atvērtība, dod priekšroku rutīnai un pazīstamībai, savukārt tie, kuriem ir liela atvērtība, priecājas par jaunumiem, neatkarīgi no tā, vai tas ir jaunu cilvēku iepazīšana, dažādu emociju apstrāde vai ceļojumi uz eksotiskiem galamērķiem.

Šīs pieredzes un perspektīvu uzkrāšana var palīdzēt smadzenēm izveidot radošus jaunus sakarus.

Citas īpašības, kas ir saistītas ar radošumu, ir zinātkāre, pozitīvisms, enerģija, neatlaidība un iekšējā motivācija.

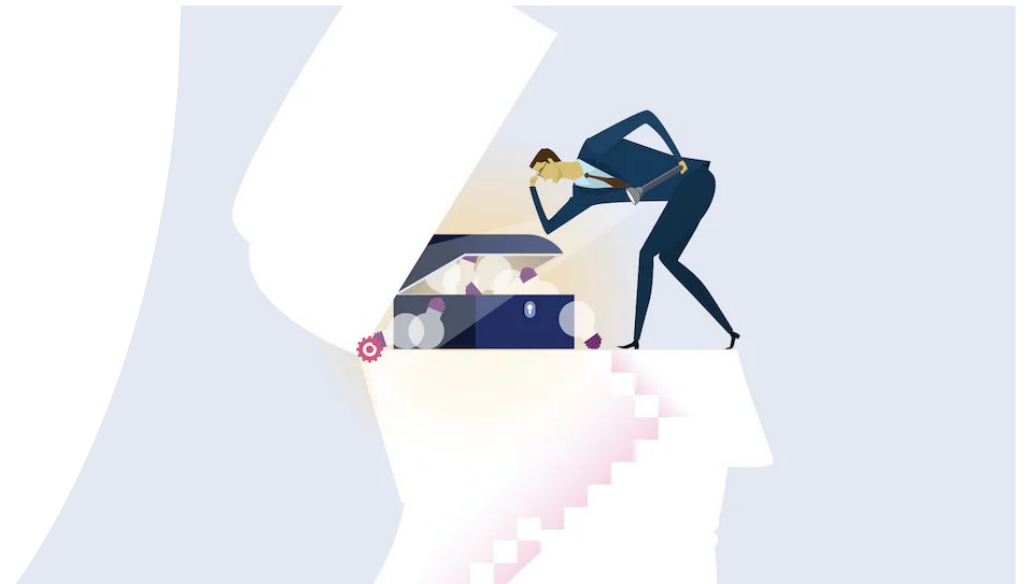




Kā būt radošākam?

Daži cilvēki domā, ka radošums ir dāvana — kaut kas tāds, kas piemita tikai Vincentam Van Gogam, Tonijam Morisonam un Annijai Leibovicaī. Bet patiesība ir tāda, ka radošums nav dāvana, tā ir prasme. Un tā ir prasme, ko ikviens — gleznotājs, rakstnieks, grāmatvedis, mājās esošais tētis, izpilddirektors, dizainers vai kāds cits — laika gaitā var pilnveidot, veicot pareizo praksi. Bet kā izskatās šī prakse? Kā tieši jūs varat būt radošāks?

Izrādās, ka jūsu smadzenēs ir trīs tīkli, kas ir atbildīgi par radošumu: **vadītāju uzmanības tīkls** (kas ir atbildīgs par fokusu un uzmanību), **iztēles tīkls** (kas ir atbildīgs par iztēli un sapņošanu — jūs to uzminējāt), and **izcilības tīkls** (kas ir atbildīgs par savienojumu veidošanu starp jūsu smadzenēs glabātajām zināšanām un jūsu vidi). Un, ja vēlaties kļūt radošāks, jums ir jāatrod veidi, kā iesaistīt visus trīs.



Kā būt radošākam?

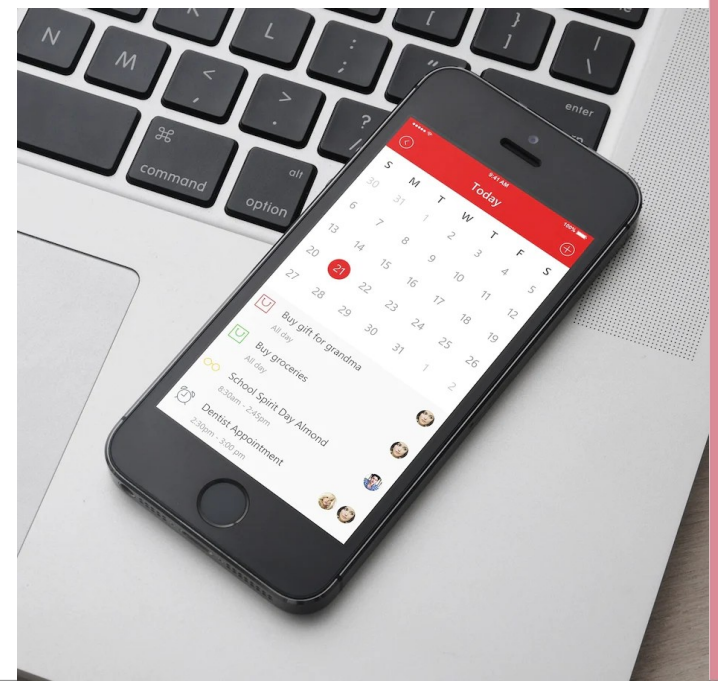
Ja jūs mēģināt atbrīvot vietu radošākiem projektiem savā dzīvē...



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

1. Ievietojiet savā kalendārā radošuma praktizēšanu

Atbrīvojiet vietu radošumam savā grafikā tāpat kā jebkuru citu svarīgu apņemšanos — un pēc tam ievērojiet to. Un, kad es saku "atbrīvojiet vietu", es runāju burtiski. Bloķējiet noteiktu laika daļu (piemēram, otrdienās no 18:30 līdz 19:30) un ierakstiet to savā kalendārā. Pēc tam, kad ieplānotais laiks ritēs, sekojiet līdzī un strādājiet pie radoša projekta. Tas varētu nozīmēt prāta vētras ideju radīšanu jaunai grāmatai, dažas stundas veltīt jaunam noformējumam vai pat kaut ko tik vienkāršu kā krāsošanu vai rakstīšanu žurnālā — tam, ko jūs darāt, nav nozīmes, ja vien tas ir radošs. Izvirzot radošumu par prioritāti un iekļaujot to savā kalendārā, tiks aktivizēts vadītāju uzmanības tīkls jūsu smadzenēs un palīdzēs koncentrēt uzmanību uz radošajiem projektiem — tas ir pirmais solis ceļā uz radošāku cilvēku.



Kā būt radošākam

Ja jūs mēģināt atbrīvot vietu radošākiem projektiem savā dzīvē...



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

2. Ļaujiet sev garlaikoties

Ja esat tāds pats kā vairums cilvēku, jūs valkājat “aizņemtību” kā goda zīmi un katru dienas sekundi plānojat veikt vienu vai otru uzdevumu. Bet, kad esat pastāvīgi aizņemts, jūs neatstāj vietu prātam.

Ja vēlaties būt radošāks, jums jāļauj sevi garlaikoties! Kad jums ir garlaicīgi, jūs sapņojat, kas aktivizē jūsu smadzeņu iztēles tīklu.

Un pētījumi liecina, ka garlaicība — un visas tās sapņošanas, kuras jūs darāt, kad jums ir garlaicīgi, — rosina radošu domāšanu un var radīt virkni jaunu, radošu ideju (un jaunu, radošu domāšanas veidu).



Kā būt radošākam?

Ja jūs mēģināt "atslēgties" no projekta...



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

3. Mēģiniet pieiet projektam negaidītākā laikā

Ja esat iestrēdzis kādā projektā, jums ir jāveido jauni savienojumi un jāsāk skatīties uz projektu citādāk. Un viens no labākajiem veidiem, kā to izdarīt, darīt citā laikā.

Mainot lietas un strādājot pie projektiem neparedzētā laikā, jūs varat domāt savādāk. Tas var aktivizēt jūsu smadzeņu izcilības tīklu, atvieglojot jaunu, negaidītu savienojumu veidošanu starp jūsu zināšanu bankām un vidi. Faktiski nesen veikts pētījums atklāja, ka jūs, visticamāk, atrisināsit "ieskata problēmas" (kas ir psiholoģijā runājot par problēmām, kurās nepieciešams radošums), kad esat vismazāk modrs — tātad, ja esat rīta cilvēks, Būsi efektīvāks, risinot radošās problēmas naktī. Iespējams, tas ir tāpēc, ka radošai domāšanai ir nepieciešamas dažādas smadzeņu zonas, tāpēc, lai gan jūs noteikti vēlēsit risināt analītiskās problēmas, kad esat sasniedzis maksimālo uzmanības un koncentrēšanās līmeni, radošākas problēmas var gūt labumu no atslābinātāka prāta.



Kā būt radošākam

4. Dodieties pastaigā

Dažreiz ainavas maiņa ir viss, kas jums nepieciešams, lai par problēmu domātu savādāk, un labākā ainavas maiņa, lai veicinātu radošo domāšanu? Došanās ārā.

Pastaiga (īpaši ārā) ir viena no labākajām lietām, ko varat darīt, lai veicinātu savu radošumu un veicinātu jaunus domāšanas veidus. Ir pierādīts, ka tas palielina radošo jaudu par līdz pat 60% — iespējams, tāpēc, ka, pavadot laiku ārpus telpām, var tikt aktivizēti visi trīs smadzeņu radošuma tīkli (jūs iesaistīsiet vadītāju uzmanības tīklu, jo jums būs jākoncentrējas uz to, kur dodaties; jūs varēsiet brīvi sapņot, kas aktivizē iztēles tīklu, un visi jaunie stimuli jūsu vidē aktivizēs izcilības tīklu).

Radošuma bonusa punkti: ja vēlaties papildināt savas pastaigas radošumu, ievietojiet austiņas un klausieties “laimīgo mūziku”, kas, kā rāda pētījumi, veicina atšķirīgu domāšanu un sniedz spēcīgu stimulu radošumam.





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Trenējies, lai būtu radošāks

Radošums nav tas, kas paredzēts ģēnijiem. Tas ir pieejams ikvienam neatkarīgi no tā, kas jūs esat vai kur atrodaties savā dzīvē — viss, kas jums jā dara, ir jāvingrinās. Tātad, ko jūs gaidāt? Dodieties ārā un sāciet attīstīt savas radošās stiprās puses — mēs nevaram vien sagaidīt, kad redzēsim, kādas jaunas un pārsteidzošas lietas jūs izdomāsit!

Paldies!





Funded by
the European Union

Eiropas Komisijas atbalsts šīs publikācijas izveidei nav uzskatāms par satura apstiprinājumu, kas atspoguļo tikai autoru uzskatus, un Komisija nevar būt atbildīga par jebkādu tajā ietvertās informācijas izmantošanu.

