



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

**COMPÉTENCE – CRÉATIVITÉ
L'ACONSEIL**



COMPÉTENCE – CRÉATIVITÉ



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

1. But

- L'objectif de ce sujet est d'accompagner les personnes des RH mais aussi d'un large éventail d'entreprises et d'institutions à prendre conscience de l'importance majeure que revêt la créativité tant sur le plan personnel que professionnel.

2. Objectifs

- Comprendre le concept de créativité, en tant que schéma de pensée
- Comment testons-nous la créativité
- Comment être plus créatif

3. Contenu - les points/chapitres les plus importants de ce sujet

- La créativité est un mode de pensée
- Les enfants sont-ils plus créatifs que les adultes ?
- Comment testons-nous la créativité ?
- Pourquoi devriez-vous vous soucier de la créativité ?
- Comment être plus créatif - Si vous essayez de renforcer votre muscle créatif...



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

La créativité est un mode de pensée

Nous savons donc que la créativité est une capacité qui permet aux gens de développer de nouvelles idées, mais cela semble encore un peu vague et intangible (un peu comme dire que la natation est la capacité de ne pas se noyer dans l'eau - techniquement vrai, mais pas particulièrement utile si vous ' aller pour une compréhension plus profonde, ou tu sais, vouloir ne pas se noyer). Enfilez vos flotteurs et plongeons dans le grand bain.

Toutes les compétences proviennent de notre cerveau : qu'elles soient physiques (apprendre à faire la brasse) ou mentales (apprendre à résoudre une équation algébrique), tout dépend des neurones dans la partie droite de votre cerveau qui s'activent encore et encore jusqu'à ce que vous fassiez s'enraciner.

La créativité est la capacité de transcender les modes de pensée traditionnels et de proposer de nouvelles idées. Mais d'où viennent ces nouvelles idées ?





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

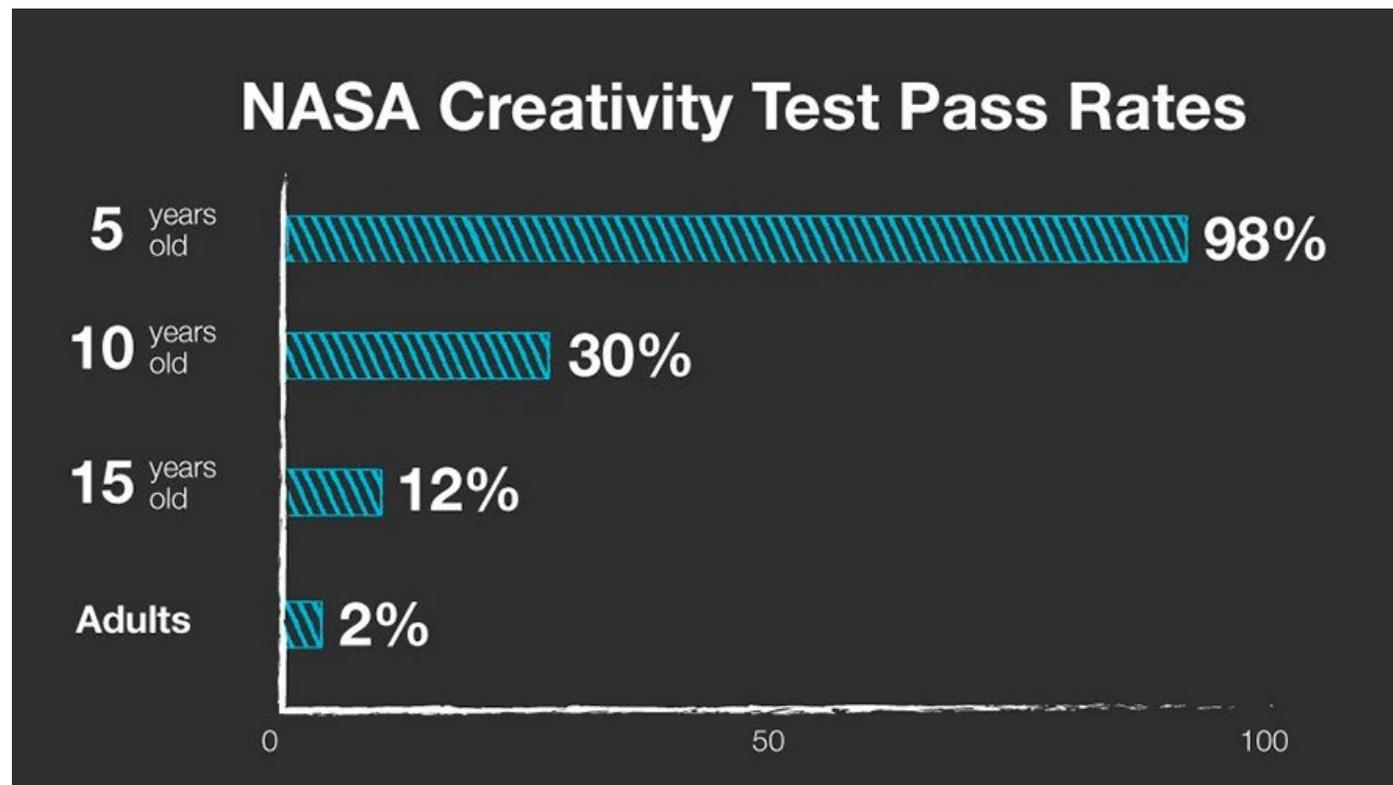
Les enfants sont-ils plus créatifs que les adultes ?

Si vous effectuez une recherche Google sur la créativité, vous tomberez assez rapidement sur un article qui mentionne une étude menée par le professeur George Land qui semble montrer que les enfants deviennent moins créatifs avec le temps.



Les enfants sont-ils plus créatifs que les adultes ?

L'essentiel : Land a travaillé avec la NASA pour développer un test de créativité qui les aiderait à sélectionner des ingénieurs et des scientifiques innovants pour le programme spatial. En 1968, lui et sa collègue Beth Jarmen ont fait passer le même test à 1 600 enfants et ont découvert que - choc - 98% des enfants de cinq ans étaient apparemment des génies créatifs. Et nous sommes tous devenus de moins en moins créatifs en vieillissant, jusqu'à ce que seuls 2 % d'entre nous, adultes, soient considérés comme des génies créatifs.





Comment tester la créativité ?

Les tests de créativité originaux développés dans les années 1960 sont des tests de pensée divergente. Quelques exemples de ceux-ci incluent des utilisations alternatives (combien de façons différentes pouvez-vous penser à utiliser un trombone ; le nombre et l'originalité de vos idées ont un impact sur votre score) et des tests de figures incomplets où on vous donne une ligne sur un papier et on vous demande de terminer le dessin (sujet peu commun, histoires sous-entendues, humour et originalité méritent des notes élevées).

D'autres chercheurs ont essayé de mesurer la créativité à l'aide de questionnaires sur la créativité autodéclarée et d'approches de personnalité sociale (où ils examinent un mélange d'autres traits de personnalité et tentent de trouver une « formule » pour une personne créative). Ces deux méthodes ont des biais inhérents.

Ainsi, bien que les tests de pensée divergente aient été critiqués, ils constituent actuellement la mesure de créativité la plus acceptée. (Bien que je sois très curieux de voir où les neurosciences nous emmènent.)



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Pourquoi se soucier de la créativité ?

- J'espère que je ne suis pas trop présomptueux quand je dis que tout le monde veut développer de nouvelles compétences ou développer ses capacités. (Qui ne voudrait pas être un coureur plus rapide ou un meilleur joueur de poker ?) Mais nous avons tous des heures limitées dans la journée, vous ne pouvez donc pas vous entraîner pour vous améliorer en tout. Pourquoi la créativité fait-elle partie de ces compétences que vous devriez consacrer du temps à développer ?
- Eh bien, si vous vous souciez de votre carrière, cela en vaut probablement la peine. Les particuliers et les entreprises accordent une grande importance à ceux qui ont des qualités créatives. Selon une enquête d'Adobe, les personnes qui s'identifient comme créatives gagnent 17 % d'argent en plus que les autres. De même, dans une enquête auprès de 1 500 PDG, IBM a découvert que la créativité est le premier trait nécessaire au succès d'une entreprise.
- Et oui, les données de ces enquêtes sont basées sur des opinions ou des niveaux de créativité autodéclarés, mais même si les scientifiques peuvent crier, cela vaut probablement la peine d'y prêter attention.
- Fondamentalement, votre patron et le patron de votre patron pensent tous les deux que la créativité est importante. Et cela a du sens car la définition d'une personne créative est littéralement quelqu'un qui propose de bonnes idées et peut les concrétiser. Dans le monde d'aujourd'hui, c'est exactement le carburant qui fait le succès de l'entreprise. Donc, si vous voulez aller de l'avant, commencez à produire ces idées comme un baril de singes. (Est-ce que je le fais bien ?)

Comment être plus créatif

Si vous essayez de renforcer votre muscle créatif...



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

1. Essayez quelque chose en dehors de votre zone de confort créative

Si vous êtes déjà impliqué dans des activités créatives mais que vous souhaitez développer votre muscle créatif, sortez de votre zone de confort créative et essayez quelque chose de complètement nouveau.

Si vous êtes designer, essayez d'écrire un poème. Si vous êtes écrivain, essayez de pratiquer un nouvel instrument. Le fait est qu'il existe de nombreuses façons d'être créatif et lorsque vous essayez quelque chose de nouveau, cela peut aider votre cerveau à créer de nouvelles connexions (rebonjour, réseau de saillance !) et inspirer un nouveau type de créativité. Ensuite, ce nouveau type de créativité peut vous aider à être plus créatif dans d'autres domaines de votre vie (ainsi, écrire un poème peut aider à inspirer de nouvelles idées dans vos créations, ou jouer d'un instrument peut vous aider à devenir un meilleur écrivain).

Il a été démontré qu'il a été démontré que le changement de tâche augmente la créativité, et lorsque vous passez d'une tâche intrinsèquement créative à l'autre, c'est encore plus avantageux.



Comment être plus créatif

Si vous essayez de renforcer votre muscle créatif...



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

2. Devenez une machine à idées

- En matière de créativité, peu de personnes connaissent mieux le sujet que James Altucher. Altucher est un auteur à succès, un investisseur, un hôte de podcast et une centrale de créativité. Et selon Altucher, la raison pour laquelle il a pu trouver un ensemble aussi diversifié de succès créatifs ? Son dévouement à être une « machine à idées ».
- Chaque matin, sans faute, Altucher s'assied et note 10 à 20 nouvelles idées. Ils n'ont pas à être bons. Ils n'ont pas à mener à une idée de grande entreprise. Le seul critère est qu'ils soient nouveaux et intéressants.
- Le fait de vous forcer à écrire quotidiennement des idées nouvelles et intéressantes engage vos trois réseaux de créativité : le réseau d'imagination (puisque vous pensez à des concepts complètement nouveaux), le réseau d'attention de la direction (puisque vous avez besoin de concentration et d'attention pour développer de nouvelles idées), et le réseau de saillance (puisque vous cherchez de nouvelles connexions entre des concepts que vous connaissez déjà). Cela vous aidera à développer de nouvelles façons de penser créatives et à voir de nouvelles connexions que vous ne pouviez pas voir auparavant.
- Prévoyez du temps chaque matin pour travailler sur vos nouvelles idées et, surtout, ne vous souciez pas de savoir si vos idées sont bonnes ou non. La simple pratique de s'asseoir et de penser de manière créative tous les jours fera fléchir ce muscle de la créativité et vous aidera à devenir une machine à idées créatives.

Entraînez-vous pour être plus créatif!

La créativité n'est pas quelque chose qui est réservée aux génies. Il est disponible pour tout le monde, peu importe qui vous êtes ou où vous en êtes dans votre vie, tout ce que vous avez à faire est de pratiquer.



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Alors qu'est-ce que tu attends? Allez-y et commencez à développer vos forces créatives - nous avons hâte de voir quelles choses nouvelles et étonnantes vous proposez !

Merci





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.

