

POMYŚL WSPAK, CZYLI JAK POBUDZIC TWORCZE MYSLENIE?

TRENING KREATYWNOŚCI

Marta Nowakowska
psycholog, trener



PLAN WARSZTATU

1. PSYCHOLOGIA KREATYWNOŚCI

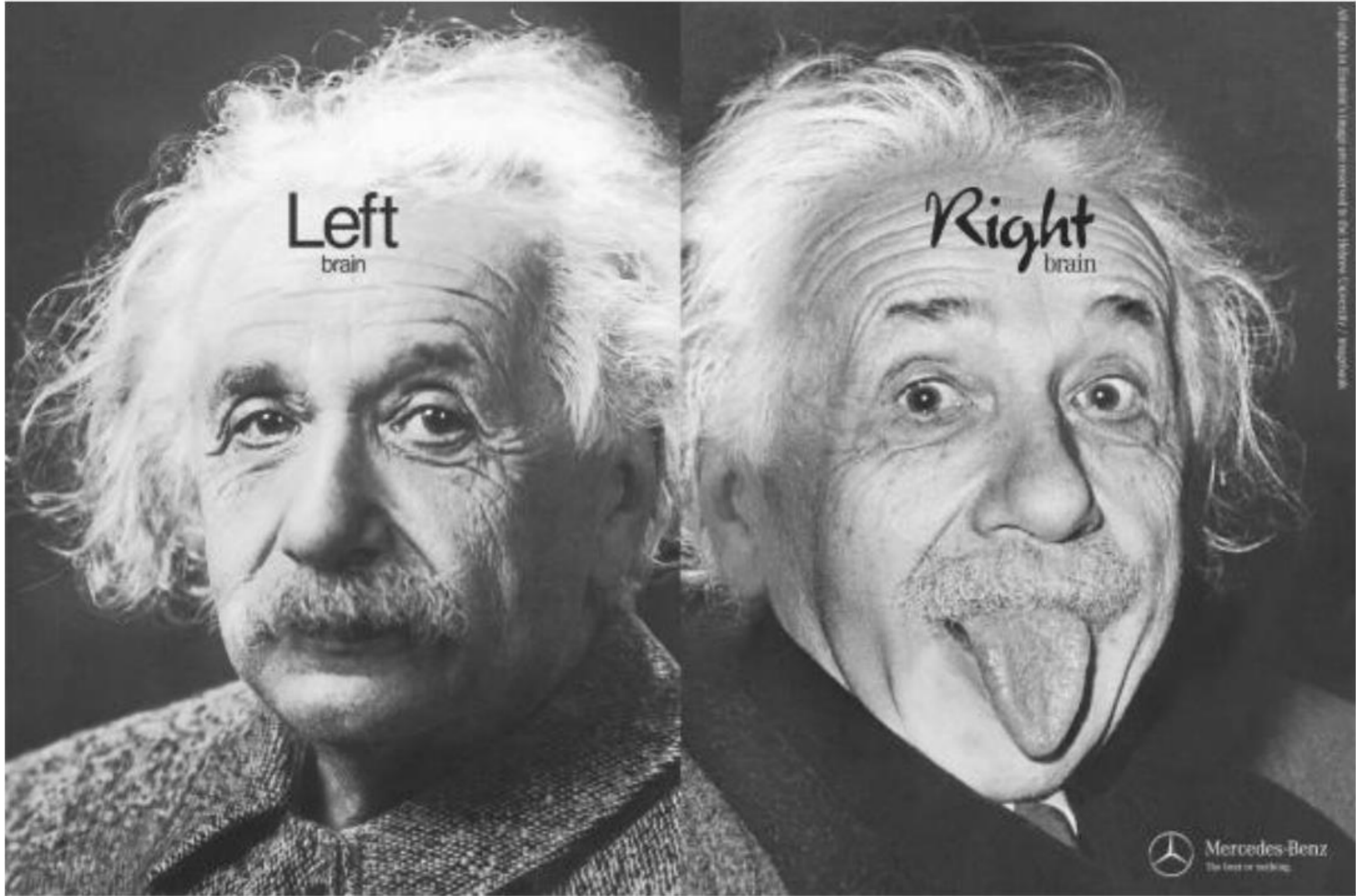
2. KREATYWNOŚĆ W UCZENIU SIĘ. ELEMENTY NEURODYDAKTYKI

3. KREATYWNOŚĆ A WSPÓŁPRACA W GRUPIE PROCES GRUPOWY I ROLE GRUPOWE

4. NARZĘDZIA KREATYWNE DO WYKORZYSTANIA W PRACY

KREATYWNOŚĆ TO DLA MNIE...

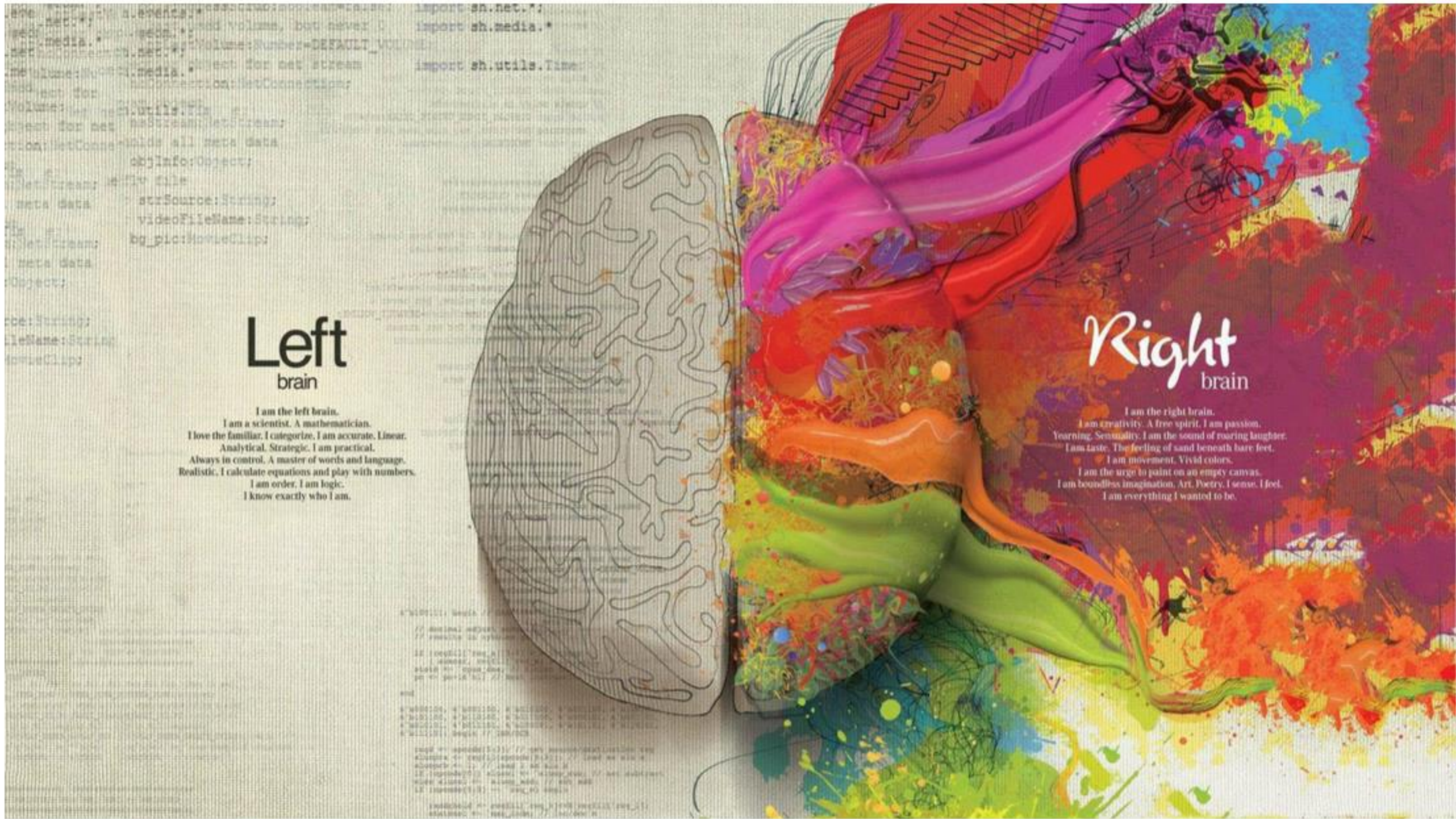




Mercedes-Benz i logo są znakami handlowymi należącymi do Daimler AG. Wszystkie prawa zastrzeżone.



Edukacja kulturowa Opolszczyzny - EDUKO 2016-2018



Left brain

I am the left brain.
 I am a scientist. A mathematician.
 I love the familiar. I categorize. I am accurate. Linear.
 Analytical. Strategic. I am practical.
 Always in control. A master of words and language.
 Realistic. I calculate equations and play with numbers.
 I am order. I am logic.
 I know exactly who I am.

Right brain

I am the right brain.
 I am creativity. A free spirit. I am passion.
 Yearning. Sensuality. I am the sound of roaring laughter.
 I am taste. The feeling of sand beneath bare feet.
 I am movement. Vivid colors.
 I am the urge to paint on an empty canvas.
 I am boundless imagination. Art. Poetry. I sense. I feel.
 I am everything I wanted to be.



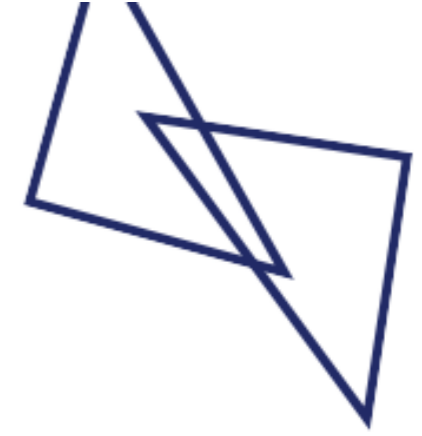
ABY AKTYWIZOWAĆ MYŚLENIE PRAWOPÓŁKULOWE WARTO WYKORZYSTYWAĆ NASTĘPUJĄCE TECHNIKI:

- rysowanie
- lepienie z plasteliny
- generowanie skojarzeń
- dramę
- mapy myśli

STOSOWANIE WW. TECHNIK SPRZYJA:

- zapamiętywaniu
- uczeniu się (emocje = skuteczniejsze uczenie)

POTENCJAŁ TWÓRCZY A RZECZYWISTOŚĆ



Możliwości twórcze człowieka są zazwyczaj większe niż rzeczywiste osiągnięcia.

Wynika to przede wszystkim z licznych blokad hamujących ekspresję twórczą.

Warto zatem dowiedzieć się, co przeszkadza nam być twórczym...



CO ZABIJA KREATYWNOŚĆ?

NAUCZYCIEL W ROLI NIEOMYLNIEGO EKSPERTA

WARUNKI UNIEMOŻLIWIAJĄCE WSPÓŁPRACĘ

UCZNIOWIE "UKRZESŁOWIENI"

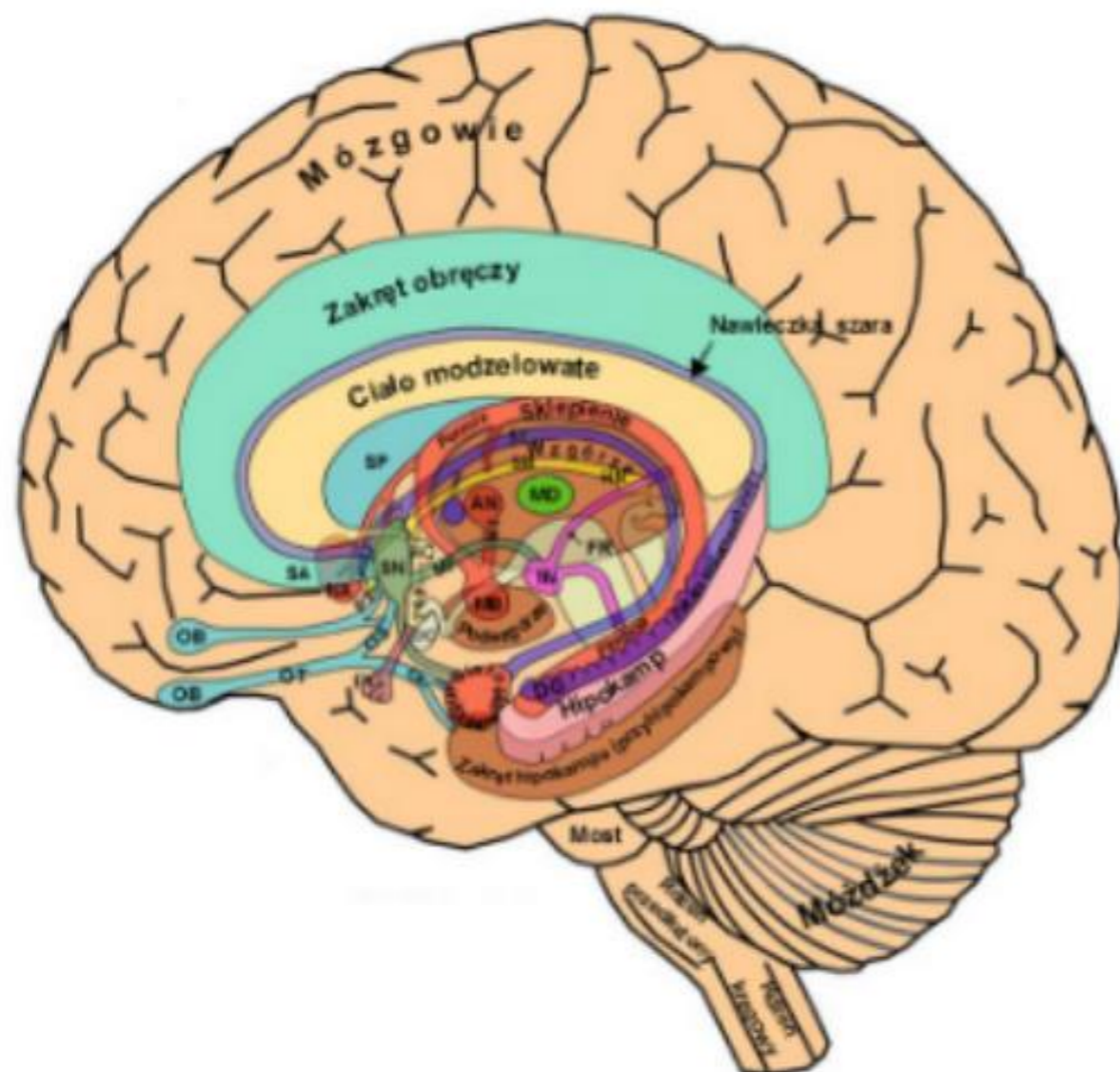
**JEDNAKOWE WYMAGANIA DLA WSZYSTKICH,
POMIMO RÓŻNYCH PREDYSPOZYCJI**

STRES I OCENIANIE PRZEZ PORÓWNYWANIE

TESTOMANIA

**ZAMIAST ĆWICZENIA RZECZYWISTYCH
UMIEJĘTNOŚCI, ĆWICZENIE W ZDOBYWANIU
DOBRYCH OCEN**





"ZANIM JEDNOSTKA (...) ZACZNIE SIĘ UCZYĆ, STRUKTURY LIMBICZNE PYTAJĄ, CO PRZEMAWIA ZA TYM, BY SŁUCHAĆ, UCZYĆ SIĘ, ĆWICZYĆ CZY POWTARZAĆ. (...) JEŚLI UKŁAD LIMBICZNY ZAREAGUJE POZYTYWNIIE, ZACZYNA UWALNIAĆ POTRZEBNE NEUROPRZEKAŹNIKI. (...) POJAWIAJĄ SIĘ ONE SAMOCZYNNIE, GDY MÓZG WIDZI SENS W PODEJMOWANEJ AKTYWNOŚCI."

**MARZENA ŻYLIŃSKA
"NEURODYDAKTYKA"**

MYŚLENIE DYWERGENCYJNE VS. MYŚLENIE KONWERGENCYJNE

**Myślenie konwergencyjne -
polega na szukaniu „jedyne-
go słusznego” rozwiązania. Na
przykład podczas
rozwiązywania krzyżówki,
zdawania egzaminu.**

**Myślenie dywergencyjne -
odznacza się badaniem wielu
możliwych dróg rozwikłania
problemu.**

ROZGRZEWKA SKOJARZENIOWA POBUDZAJĄCA MYŚLENIE DYWERGENCYJNE

ĆWICZENIE ROZWIN AKRONIMY

PCK ZHP PKS PZU USA

PKP ZUS PKO BHP ONZ

ETAPY PROCESU TWÓRCZEGO

- 1. immersja (zanurzenie)**
- 2. przetwarzanie problemu**
- 3. inkubacja (pozwól, by problem "pracował w Twojej nieświadomości)**
- 4. iluminacja - efekt AHA**
- 5. weryfikacja - testowanie w rzeczywistości**

ZASADA RACJONALNEJ IRRACJONALNOŚCI

Ta zasada zachęca do wprowadzenia do myślenia indywidualnego czy grupowego w trakcie procesu zmagania się z problemem elementów nierealistycznych, oderwanych od rzeczywistości.

ZASADA KOMPETENTNEJ NIEKOMPETENCJI

W zasadzie tej wychodzi się z założenia, że osoby mniej kompetentne - laicy w danej dziedzinie - mają jednocześnie nie mniej przyzwyczajień, uprzedzeń czy niewłaściwych nawyków intelektualnych, co zapewnia świeże, czasem odkrywcze spojrzenie na sprawę. Tworząc kieruj się uczuciami i intuicją.

ZASADA LUDYCZNOŚCI

**Zabawa sprzyja produktywnemu myśleniu,
pozwala pozbyć się emocjonalnych blokad,
ułatwia dostęp do zasobów pamięci dzięki czemu
zwiększa naszą produktywność.**

FILM O TYM, JAK ZARAŻLIWY JEST ŚMIECH

METODA PIRAMIDY SKOJARZENIOWEJ

- 10 RZECZOWNIKOW U DOŁU PIRAMIDY**
- "KRZYŻOWE" SKOJARZENIA**
- 1 HASŁO WYWOŁAWCZE BĘDĄCE INSPIRACJĄ DO
ROZWIĄZANIA PROBLEMU**

PROBLEM DO ROZWIĄZANIA

WYOBRAŹCIE SOBIE, ŻE WASZYM ZADANIEM JEST ORGANIZACJA KREATYWNEGO WYDARZENIA / IMPREZY Z OKAZJI DNIA DZIECKA DLA WASZYCH PODOPIECZNYCH LUB UCZNIOW?

JAKI MÓGŁBY BYĆ MOTYW PRZEWODNI IMPREZY?

TECHNIKA TZW. BRAINWRITINGU

**6 OSÓB
3 POMYSŁY
5 MINUT**

**- ŁĄCZNIE W TRAKCIE JEDNEJ
POŁGODZINNEJ SESJI POWSTAJE OK. 108
POMYSŁÓW**

**- METODA SPRAWDZA SIĘ W PRZYPADKU
PROSTYCH PROBLEMÓW, WYMYŚLANIA
HASEŁ, SLOGANÓW, ETC.**

PROBLEM DO ROZWIĄZANIA

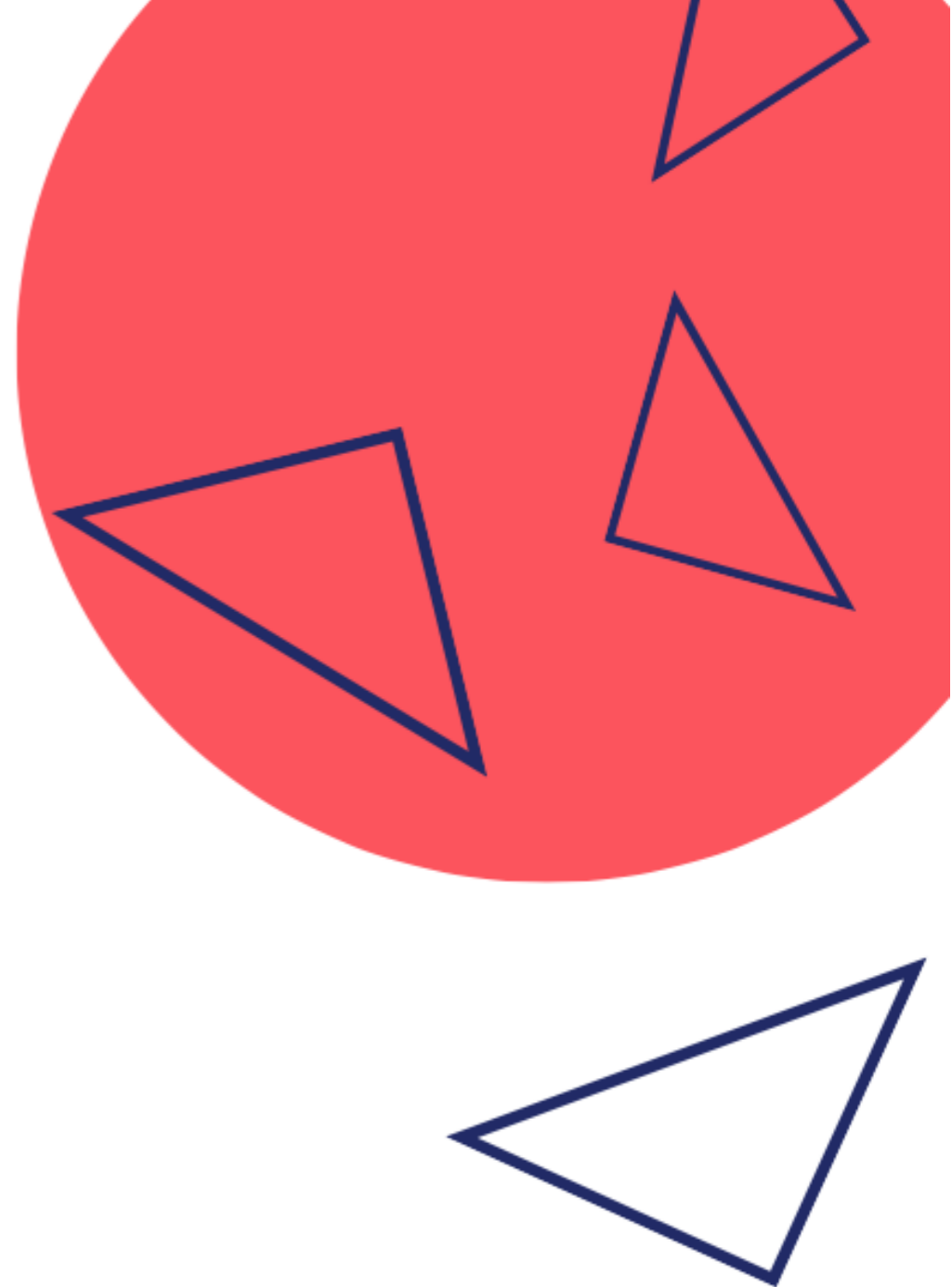
**WYMYŚLCIE KREATYWNĄ NAZWĘ
DLA WYDARZENIA
ZAPROJEKTOWANEGO W
RAMACH PIRAMIDY SKOJARZEŃ.**

LUB

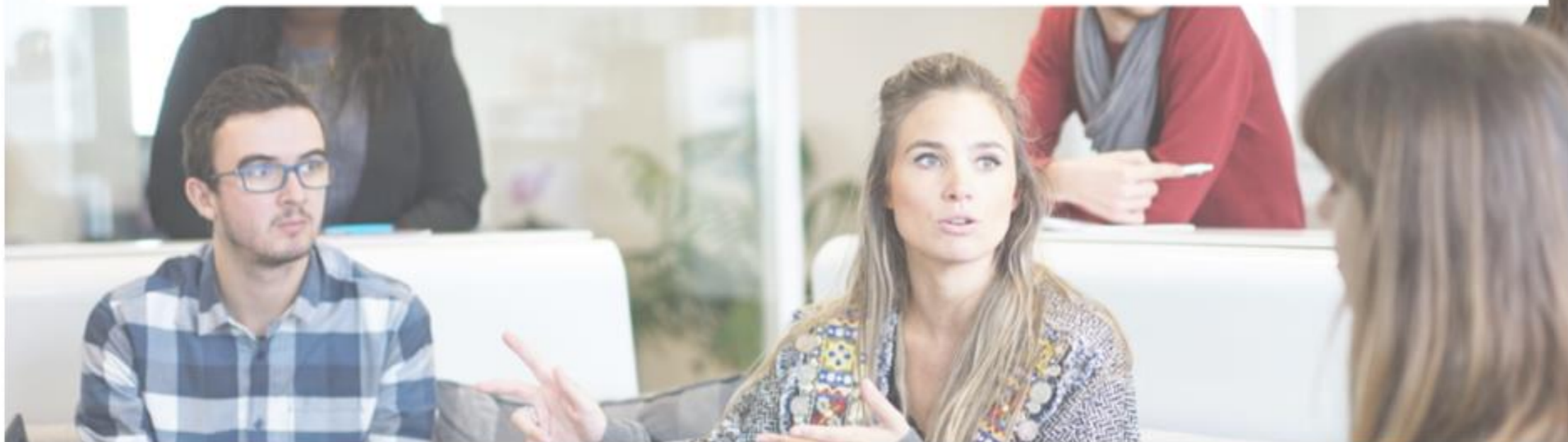
**NAZWĘ DLA CYKLU ZAJĘĆ,
KTÓRE CHCIELIBYŚCIE
PRZEPROWADZIĆ.**



KREATYWNOŚĆ A WSPÓŁPRACA W GRUPIE

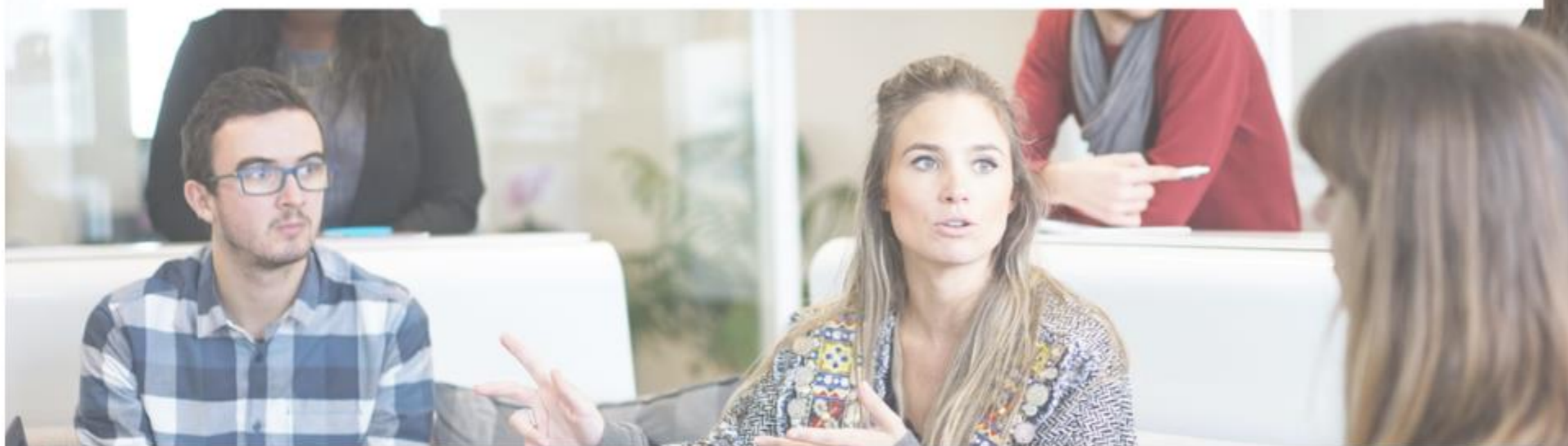


FORMING (FORMOWANIE)



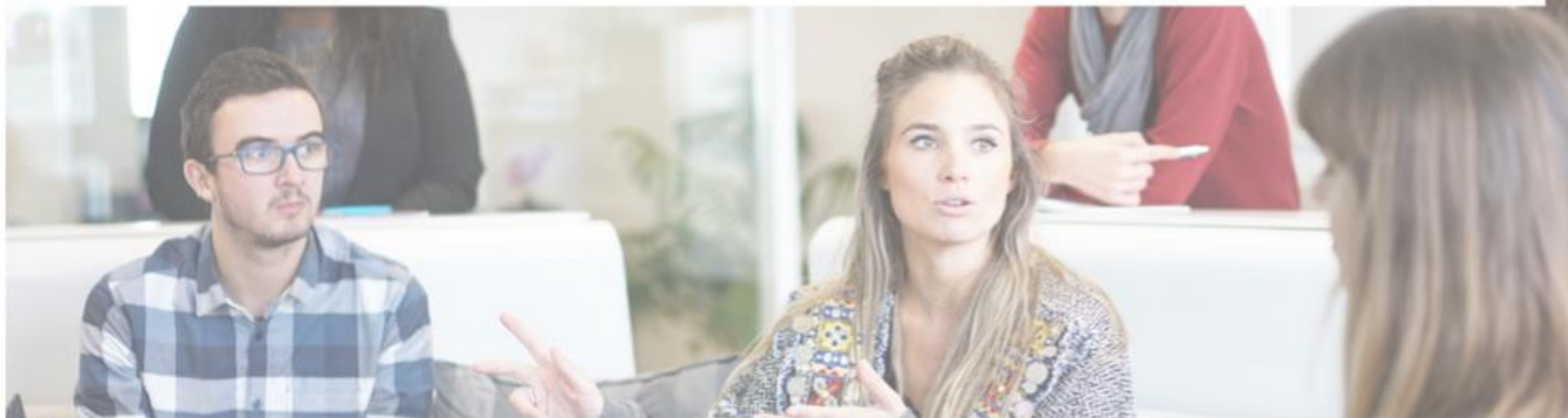
**WZAJEMNE BADANIE, UNIKANIE KWESTII
SPORNYCH, BRAK KONFLIKTÓW, BRAK ZAUFANIA I
SYNERGII, KTÓRY POWODUJE, ŻE WSPÓŁPRACA NIE
JEST EFEKTYWNA**

STORMING (KONFLIKT)



**OTWARCIE I KONFRONTACJA POSTAW, W EFEKCIE
KONFLIKTU POWSTAJĄ NIEFORMALNE ZASADY
WSPÓŁPRACY ZESPOŁU**

NORMING (STABILIZACJA NORM)



USTALENIE REGUŁ PANUJĄCYCH W ZESPOLE

PERFORMING (SKUTECZNE DZIAŁANIE)



**ZESPÓŁ WYKONUJE SWOJE ZADANIA PŁYNNIE I
EFEKTYWNIEM BEZ NIEPOTRZEBNYCH KONFLIKTÓW I
BEZ POTRZEBY CIĄGŁEGO NADZORU**

MOJA ROLA W ZESPOLE

TEST BELBINA





NATURALNY LIDER

**SPRAWUJE PIECZĘ I
KONTROLĘ NAD SPOSOBEM,
W JAKI GRUPA STARA SIĘ
OSIĄGNĄĆ CELE.**

**POTRAFI EFEKTYWNI
WYKORZYSTAĆ ZASOBY
ZESPOŁU; ROZPOZNAJE,
GDZIE TKWIA ZALETY, A
GDZIE SŁABOŚCI GRUPY;**

**CECHY: ZRÓWNOWAZONY,
DOMINUJĄCY,
EKSTRAWERTYK.**



CZŁOWIEK AKCJI

**KIERUJE SWOJĄ UWAGĘ,
BEZPOŚREDNIO NA
USTALANIU CEŁÓW I
PRIORYTETÓW;**

**PRAGNIE WYWIERAĆ WPŁYW
NA KSZTAŁT LUB WZORZEC
DYSKUSJI GRUPOWEJ.**

**CECHY: NIESPOKOJNY,
DOMINUJĄCY,
EKSTRAWERTYK,
IMPULSYWNY, ŁATWO SIĘ
IRYTUJE..**



PRAKTYCZNY ORGANIZATOR

ZAMIENIA KONCEPCJE I PLANY NA PRAKTYCZNE DZIAŁANIE I REALIZUJE UZGODNIONE PLANY W SPOSÓB SYSTEMATYCZNY I EFEKTYWNY.

CECHY: ZRÓWNOWAZONY I ZDYSCYPLINOWANY.



SIEWCA (CZŁOWIEK IDEI)

WYSUWA NOWE POMYSŁY I STRATEGIE ZE SZCZEGÓLNYM UWZGLĘDNIENIEM NAJISTOTNIEJSZYCH PROBLEMÓW.

PROBUJE „PRZEDZIERAĆ SIĘ” ZE SWOJĄ WIZJĄ.

**CECHY: DOMINUJĄCY,
INTELIGENTNY,
INTROWERTYK.**



CZŁOWIEK KONTAKTÓW

**BADA, ANALIZUJE I
PRZYTACZA INFORMACJE NA
TEMAT POMYSŁÓW, STANU
WIEDZY I DZIAŁAŃ NA
ZEWNĄTRZ GRUPY.**

**NAWIAZUJE KONTAKTY
ZEWNĘTRZNE, KTORE MOGA
BYĆ UZYTECZNE DLA
ZESPOŁU;
POTRAFI PROWADZIC
NEGOCJACJE.**

**CECHY: ZROWNOWAZONY,
DOMINUJĄCY,
EKSTRAWERTYK.**



SĘDZIA

**ANALIZUJE PROBLEM,
OCENIA POMYSŁY I
SUGESTIE, DZIĘKI CZEMU
GRUPA STARTUJE Z LEPIEJ
PRZYGOTOWANEJ POZYCJI
DO PODJĘCIA WAZNEJ
DECYZJI. JEST
BEZSTRONNY.**

**CECHY: INTELIGENTNY, ZRO'
WNOWAZONY,
INTROWERTYK.**

CZŁOWIEK GRUPY

**WSPIERA CZŁONKÓW
GRUPY, POBUDOWUJE
MORALE GRUPY, POTRAFI
ZAPOBIEGAĆ KONFLIKTOM**

**KSZTAŁTUJE „DUCHA”
GRUPY, WZMACNIA WSPÓ
ŁPRACĘ I LEPSZĄ
KOMUNIKACJĘ.**

**CECHY: EKSTRAWERTYK,
ZRÓWNOWAZONY, NISKIE
PRAGNIENIE DOMINACJI I
RYWALIZACJI, ZDOLNOŚĆ
EMPATII.**



PERFEKcjonista

**NASTAWIONY NA
KONKRETNY EFEKT – NA
ZAKOŃCZENIE ZADANIA W
NAJLEPSZY MOŻLIWY
SPOSÓB.**

**JEST WROGIEM PRZYPADKU
I GRZEŹNIE W SZCZEGÓ-
ŁACH, KTÓRE NIE SĄ
NAJISTOTNIEJSZE DO
ZAKOŃCZENIA ZADANIA.**

ZAWSZE ŚWIADOM CELU.

**CECHY:
ZDYSCYPLINOWANY.**

KAŻDA Z RÓL JEST POTRZEBNA NA INNYM ETAPIE ROZWOJU GRUPY

BUDOWANIE ZESPOŁU

Człowiek

Akcji

Naturalny

lider

KREOWANIE POMYSŁÓW

Siewca

Człowiek

Kontaktów

PLANOWANIE

Sędzia

Naturalny

Lider

KAŻDA Z RÓL JEST POTRZEBNA NA INNYM ETAPIE ROZWOJU GRUPY

NAWIĄZYWANIE KONTAKTÓW

Człowiek
Kontaktów
Człowiek
Grupy

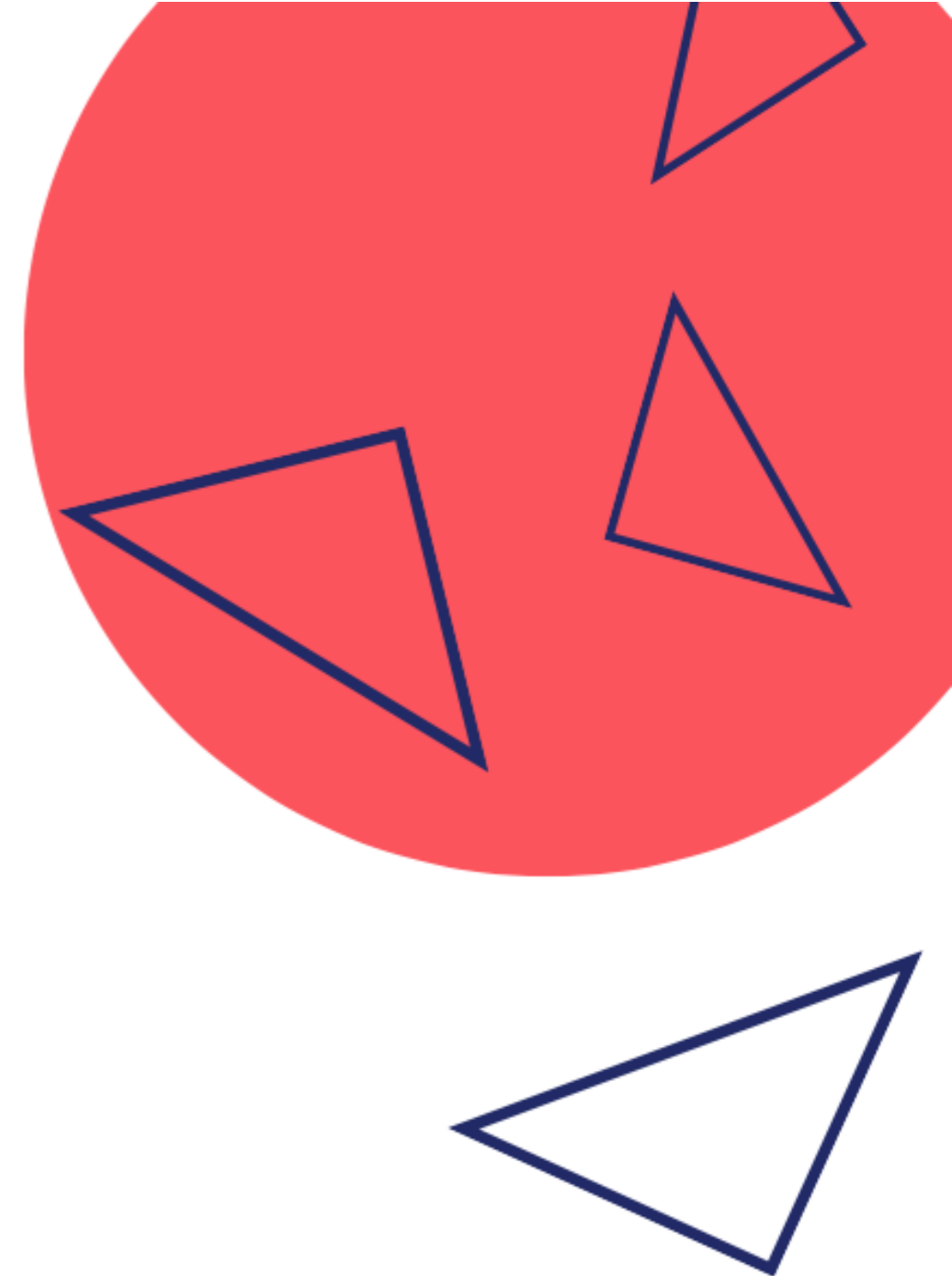
ORGANIZACJA PRACY I NADZOROWANIE

Naturalny
Lider
Praktyczny
Organizator

REALIZACJA ZADAŃ

Praktyczny
Organizator
Perfekcjonista

KREATYWNOŚĆ A MOTYWACJA WEWNĘTRZNA



MOTYWACJA WEWNĘTRZNA

samonagradzanie



potrzeba kompetencji i autonomii



podatność na stan flow



większa efektywność

MOTYWACJA ZEWNĘTRZNA

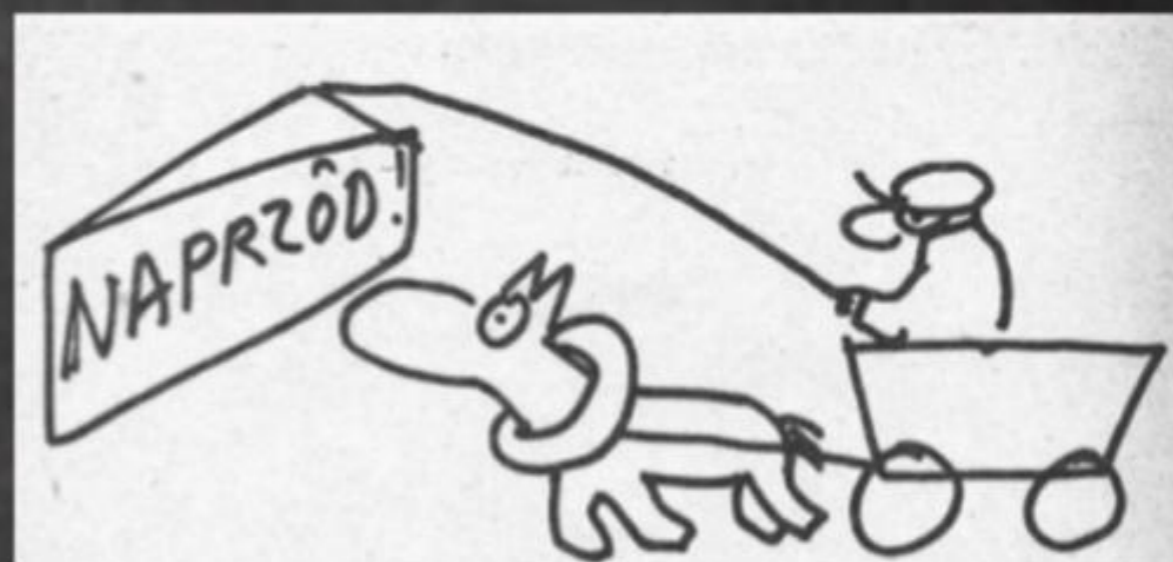
"kij i marchewka"




zewewnętrzne korzyści



może zabijać kreatywność



A photograph of Mihaly Csikszentmihalyi, an older man with glasses and a beard, wearing a black leather jacket. He is sitting in a chair, looking slightly to the right. The background is a solid blue color.

"Flow to stan między
satysfakcją a euforią
wywołany całkowitym
oddaniem się jakiejś
czynności."

Mihaly Csikszentmihalyi

JAK ROZPOZNAĆ STAN FLOW?

- jesteś maksymalnie skoncentrowany
- tracisz poczucie czasu
- to, co robisz staje się celem samym w sobie
- zapominasz o profitach płynących z zadania
- zapominasz o potrzebach cielesnych

BADANIA FLOW W PRACY PROF. HEIKE BRUCH



AMERYKAŃSKICH
PRACOWNIKÓW
DOŚWIADCZA
WARUNKÓW
POZWALAJĄCYCH
NA OSIĄGANIE
FLOW W PRACY