

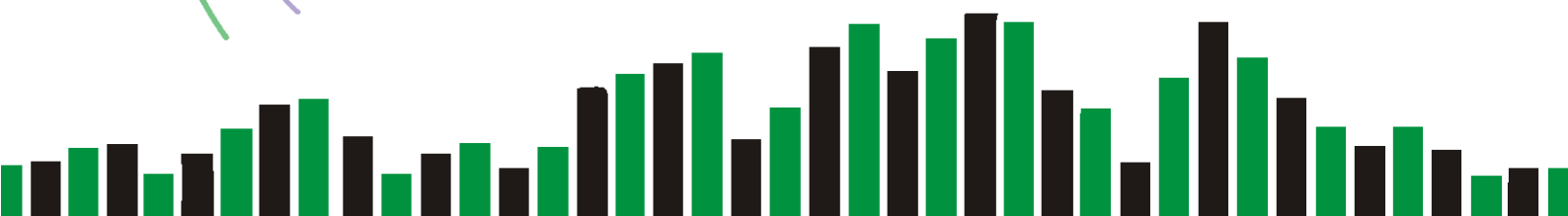


Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**ACDC**4you

ЛАБОРАТОРИИ ПО КРЕАТИВНОСТ





## СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение .....	3
Подготовка - Оставете съзнанието си да блуждае и да намери вдъхновение! .....	4
Инкубация - Как да създавате успешни идеи? .....	16
Илюминация: Генериране на идеи .....	27
Оценка - пътят към креативността! .....	44
Реализация: SCRUM за реализиране на креативността.....	57
ACDC 4 YOU Образователни видеа .....	74

# Въведение

Лабораториите по креативност на **ACDC 4 YOU** са базирани на музикални обучителни работилници, които имат за цел да развият умения за създаване на идеи, креативно мислене, решаване на проблеми, сътрудничество и т.н. и да помогнат на определени групи хора да сформират успешни творчески екипи. Лабораториите по креативност могат да се използват от екипи от различни области и сектори, като образование, култура и изкуство, бизнес, неправителствени организации и общности, местни, регионални или национални власти, по време на корпоративни обучения, стратегическо планиране и тийм билдинг сесии. Те могат да бъдат пренесени и в други среди, стимулиращи креативността, като например визуални изкуства, драма, литература и др.

Лабораториите по креативност отразяват 5-те етапа на процеса на креативно развитие, а именно: Подготовка, Инкубация, Илюминация, Оценка и Реализация. Креативният процес се изразява в превръщането на една идея в конкретен резултат чрез предприемането на поредица от действия. Той включва критично мислене и умения за решаване на проблеми. Креативният процес е описан най-добре от Греъм Уолас, английски социален психолог и съосновател на Лондонското училище по икономика, който очертава основните етапи на креативния процес в книгата си за креативността от 20-те години на миналия век, наречена "Изкуството на мисълта". Според неговите идеи креативните хора и екипи обикновено преминават през пет етапа, за да превърнат идеите си в реалност.

Лабораториите по креативност са третият интелектуален продукт, разработен в рамките на "**ACDC 4 YOU | Курс за развитие на артистичната креативност**", финансиран по програма "Еразъм+" на Европейския съюз за образование, обучение, младеж и спорт в рамките на Ключова дейност 2: Партньорства за сътрудничество в областта на образованието за възрастни.

**ACDC 4 YOU** е европейски проект за международно сътрудничество, който насърчава развитието на креативността на възрастни чрез използване на творчески процеси в областта на музиката и повишаване на осведомеността за креативните подходи, като ключови умения за развитието на бъдещите икономики в Европа и света.

Проектът обединява компетенциите на преподаватели на възрастни и музиканти за разработване на иновативни ресурси, въвеждайки нов тип обучители, подготвени да преподават креативност на възрастни. Основната цел на проекта е да подготви обучители на възрастни, музиканти и други културни дейци с умения и знания, необходими, за да станат успешни фасилитатори за обучения по креативност за възрастни, използващи музика, и в същото време да придобият творческа увереност и сами да развият „креативна грамотност“.

Повече информация за проекта **ACDC 4 You**, може да намерите на: <https://bit.ly/3eHjfw2>.

1

# ЛАБОРАТОРИЯ ПО КРЕАТИВНОСТ

Подготовка - Оставете  
съзнанието си да блуждае и  
да намери вдъхновение!

## Лаборатория по креативност - част първа

Описание на целите, резултатите и съдържанието на уъркшопа

### Цели на уъркшопа

- Да помогне на обучаемите да съберат необходимите ресурси и информация и да формулират идеите си.
- Да провокира традиционното мислене на обучаемите, така че те да разберат по-добре същността на проблема.

### Резултати от обучението

След успешното завършване на този уъркшоп обучаемите ще могат да:

- Възприемат етапа на подготовка като част от креативния процес
- Запознаят и усвоят някои упражнения и методи за стимулиране на интелекта си
- Как да организират ефективна сесия за етапа на подготовка

### Продължителност

- 120 минути

### Тема

- Подготовка - какво е нейното място в креативния процес?

## Участници

- 10-12

## Брой фасилитатори за всяка група

- 1

## Методи на учене и преподаване

- Презентация
- Работа в екип
- Дискусия
- Упражнения

## Ресурси и материали

- Бяла дъска/флипчарт
- Хартия
- Химикалки, маркери
- Видеопроектор

## Въведение (5 мин.)

Креативният процес започва с етапа на подготовка: събиране на информация и материали, търсене на източници на вдъхновение и придобиване на знания за проекта или проблема.

- Какво се случва в процеса на подготовка?
- Как да подобрим процеса на подготовка?
- Как да оптимизираме етапа на подготовка за постигане на успешни резултати?

Това са темите, върху които ще се фокусираме по време на този уъркшоп.

## Физическа и вокална разгривка и игри (10 мин.)

1. Представете се - **Упражнение 1: Направете си сандвич**
2. Въвеждане на правилата за работа в лабораторията
3. Разгриване - **Упражнение 2: Превърнете се в машина за идеи**

## Урок с упражнения и ключова тема (5 мин.)

И така, каква е първата стъпка от обичайния креативен процес? - Дискусия (определение / роля / ползи)

Креативният процес започва с етапа на подготовка. Винаги имайте предвид, че подготвителният етап е свързан с:

1. събиране на информация
2. разглеждане на темата от различни гледни точки, за да се постигне цялостно разбиране на проблема
3. идентифициране на конкретните предизвикателства и формулиране на проблема

## Въведение от учителя (презентация) (10 мин.)

Креативният процес е процес на решаване на проблеми чрез иновации.

Най-често срещаната форма на проявление на креативната стратегия е поредица от стъпки, които включват различни начини на мислене и решаване на проблеми. Греъм Уолас, английски социален психолог и съосновател на Лондонското училище по икономика, разработва тези стъпки, които включват:

1. Подготовка
2. Инкубация
3. Илюминация
4. Оценка
5. Реализация

През 1926 г. Греъм Уолас публикува книгата "Изкуството на мисълта", в която определя петте етапа на креативния процес и набляга на значението на подготвителния етап. Подобно на начина, по който мислещият човек подготвя мисловната почва за посяването на семената за своите идеи, на този етап проблемът се "проучва от всички страни". Това е етапът на натрупване на интелектуални ресурси, които ще бъдат основа за нови идеи. Той изисква проучване, планиране, достигане на подходящо състояние на ума и внимание. Той е напълно съзнателен.

## Дейност (10 мин.)

**Преди да продължите, задайте си следния въпрос:**

Кой вид подготовка според вас води до най-добри резултати при решаването на креативни проблеми? Изберете от:

- 1) Фокусирайте се върху решението, като определите "задачата, която трябва да се свърши."
- 2) Фокусирайте се върху вече съществуващи теории, прегледайте обратната връзка от фокус групи, проучвания и данни по темата, за да направите изводи за нуждите на целевата група.
- 3) Идентифицирайте скритите нужди и желания, като накарате лицето, което въвежда иновациите да изживее опита на целевата група (Оставяйки настрана личната гледна точка и отразявайки поведението на целевата група, потапяйки се в опита на потребителите).

Поканете обучаемите да напишат своите предложения на самозалепващи се листчета и ги попитайте защо смятат, че те водят до по-добри решения. Помолете ги да поставят бележките си на бялата дъска.

### Презентация/продължение/ (10 мин.)

Знаем много за практиките, които провокират нови идеи. Често обаче се затрудняваме да ги прилагаме. Защо?

**Формулирането на проблеми чрез очевидни и традиционни начини често води до очевидни и традиционни решения. Предразсъдъците на хората и закостенялото им поведение често пречат. От друга страна, всички знаем, че решенията са много по-добри, когато отговарят на нуждите и желанията на целевите групи.**

Дизайнерското мислене, помага на хората да преодолеят този проблем и да разгърнат своята креативност. Той възниква в резултат на изследване върху теорията и практиката от 50-те и 60-те години на миналия век, за да се превърне в един от най-ефективните начини за справяне с човешките, технологичните и стратегическите нужди от иновации на нашето време. Произходът на дизайн мисленето се крие в развитието на психологическите изследвания на креативността през 40-те години на XX век и разработването на техники за креативност през 50-те години на XX век. Дизайнерското мислене се фокусира върху потребностите и желанията на целевите групи. То дава възможност на изследователите да оставят настрана личните си възгледи и да открият и разпознаят потребностите, които целевите групи не са изразили.

### Обобщение на дейността (5 мин.)

Предложете на обучаемите да коментират отговорите си. Биха ли променили тези отговори и защо?

### Презентация/продължение/ (15 мин.)

**Какво се случва по време на подготовката, когато и след събирането на информация?**

Кажете на участниците, че след като съберат информацията, следващата стъпка е да анализират и обобщят наблюденията си за целевите групи, за да определят конкретните проблеми, с които са се сблъскали и които ще решат. Тази дефиниция се казва - формулиране на проблема.

*What is a problem statement?*

Формулирането на проблема е важно, тъй като то ще ориентира участниците в обучението и ще насочи усилията им към конкретните нужди, които те са идентифицирали. Целта е да се формулира проблемът така, че всеки да може да види неговите аспекти и да се съсредоточи върху намирането на подходящи решения.

*Какви са основните характеристики на правилното формулиране на проблема?*

Информирайте обучаемите, че формулирането на проблеми е:

1. ориентирано към човека. Фокусът е насочен към целевите групи, така че те формулират проблемите въз основа на познания за целевите групи и техните нужди и желания.
2. е базирано на реални решения и има подходящ обхват:

Достатъчно широк, за да насърчава креативната свобода

Достатъчно ограничен, за да може да се приложи на практика, с цел да се дадат насоки и указания, така че в крайна сметка да се намерят конкретни решения.

3. базирано на глагол, който изисква действие. Използвайте глаголи като "създавам", "определям" и "адаптирам", за да направите проблема по-ориентиран към действие.
4. напълно изчерпателен - без предположения/пристрастия. Обучаемите трябва да изследват в дълбочина проблема, за да открият първопричината му.

*Как да формулирате проблема?*

За да формулирате проблема, отразете точния профил на целевите групи във формулировката на проблема въз основа на резултатите от проучването. Формулировките на проблема се определят от гледна точка на целевите групи, техните нужди и желания и с конкретно определение на точното предизвикателство, което да се търси на следващия етап от процеса. Формулировката на проблема определя разминаването между желаната цел и настоящото състояние на нещата.

*Съставяне на формулировка на проблема:*

- проучете специфичните нужди и потребности на целевите групи,
- помислете какво може да отговори на нуждите на целевите групи
- допълнете следното твърдение: целевите групи + необходимост + разбиране.

Установеното предизвикателство е преформулирано по подходящ начин във формулировка на проблема, като целевите групи, нуждите и прозренията са представени по най-добрия начин. Това е форматът, който трябва да се следва:

[целевите групи ... ("описание")] се нуждаят [нуждаят се от ... ("глагол")], защото [прозрение... ("убедително").]

## Презентация/продължение/ (20 мин.)

### Как да използваме техниката

След като сме определили проблема, как да започнем да мислим креативно, за да намерим решение?

Дизайнерското мислене предполага използването на техниката How Might We (HMW). Техниката How Might We е начин за преформулиране на проблема във въпрос, изразяващ положителните предизвикателства, с които искате да се справите. Ключовата дума е "бихме ли". Когато се сблъскаме с проблем, често задаваме следните въпроси: "Как можем да го решим или как трябва да го решим?" Това означава, че можем да го решим или трябва да го решим. Използването на " бихме ли" ни дава повече свобода да подходим към проблема и да изследваме идеи, отколкото да създадем решение.

Техниката How Might We ви позволява да превърнете предизвикателствата във възможности. Поглеждате на проблема от положителна гледна точка, което освобождава съзнанието ви и съответно възможностите ви да намерите нови решения.

Започнете от формулировката на проблема. Разгледайте твърдението и го преформулирайте, като добавите "Как бихме могли" в началото. Например "Обучаемите трябва да участват в уъркшопи и курсове за обучение, за да повишат уменията си". Вместо да попитате "Защо на обучаемите не им харесва да ходят на уъркшопи?", можете да преформулирате въпроса като: "Как бихме могли да създадем начин обучаемите да участват в уъркшопа по-ефективно?", "Как бихме могли да накараме обучаемите да се забавляват повече, участвайки в уъркшопа?" или дори "Как бихме могли да накараме обучаемите да открият по-голяма полза от нашия уъркшоп?"



Създайте НМВ въпроси чрез преформулиране на вашия проблем или идеи.

**НМВ образец:** Как бихме могли да ("планираното преживяване") за ("основния потребител"), така че ("желания ефект").

**Съвети за съставяне на НМВ въпроси**

**Какво не трябва да правите**

**Не задавайте прекалено общи въпроси.** Техниката НМВ ви помага да предлагате решения с ясен фокус. Например въпросът "Как бихме могли да намалим глобалното затопляне" не се фокусира върху проблема, който имаме.

**Не задавайте твърде кратки въпроси** Не стеснявайте прекалено въпроса и не посочвайте отговора/решението във въпроса (това ще бъде твърде ограничаващо) - добрият НМВ дава възможност за разнообразни решения. Например: Как бихме могли да помогнем на хората да намалят и споделят въглеродния отпечатък с помощта на смарт часовник, това е твърде ограничено. Как бихме могли да помогнем на хората да намалят и споделят въглеродния отпечатък върху околната среда, звучи по-добре.

**Какво трябва да направите**

**Накарайте всички да помислят и напишат въпроси за НМВ индивидуално.**

Въпросите ви трябва да са позитивни и утвърдителни. Съсредоточете се върху желаните резултати. Например: НМВ ще накара нашите обучаеми да не скучаят толкова? Вместо това попитайте: Направете така, че обучаемите ни да са по-ангажирани с дейностите?

Направете варианти на въпросите си за НМВ. Като екип измислете колкото се може повече въпроси за НМВ и ги прецизирайте, така че да съставите списък.

Групирайте сходни въпроси за НМВ, насочени към определена област.

Изберете този, с който искате да продължите. Поканете обучаемите да гласуват за най-важния според тях въпрос от НМВ за всеки раздел.

### Упражнение 3 (5 мин.)

**Упражнение 3: Бум-уакър /Boomwhakers/ (<https://app.animaker.com/animo/7KGNUG7LmNodViu/>)**

Изгледайте видеоклипа и направете същото.

### Упражнение 4 (10 мин.)

**Упражнение 4: Предизвикана аналогия**

### Заклучение (5 мин.)

Етапът на подготовка поставя началото на креативния процес. Той се основава на събиране на информация и проучване на темата; фокусира се върху нуждите и желанията на целевите групи и идентифицира предизвикателствата. Това дава възможност на обучаваните да формулират проблема,

което ще насочи и канализира всичките им усилия за намиране на подходящи решения на по-късните етапи.

Въпросите "Как бихме могли" дават възможност на обучаемите да превърнат идентифицираните проблеми във възможности, което разширява кръгозора и съответно възможностите за нови решения. Поставянето на въпроси от типа "как бихме могли" проправя пътя за следващите стъпки на креативния процес, като дава възможност на обучаемите да генерират креативни решения, като същевременно поддържат фокуса на екипа върху точните проблеми, които трябва да бъдат решени.

## Разпускане (5 мин.)

**Упражнение 5: Заземяване с помощта на сетивата**

## Анализ и обратна връзка (5 мин.)

**Поискайте обратна връзка**

Винаги искайте обратна връзка от участниците; тя показва, че се интересувате от техните мнения и дава на фасилитатора, чудесна възможност да се усъвършенства.

**Професионален съвет:** използвайте интерактивно упражнение, за да разберете кое е било успешно и какво може да се подобри.

**Анализ**

Помолете обучаемите да споделят какво ги е впечатлило най-много, какво са научили и какво биха искали да използват. Защо? Ще променят ли нещо? Какво?

## Препратки и основни материали

5-те етапа на креативния процес <https://www.youtube.com/watch?v=ybNoYjLmfPA>

Етап на подготовка - Видео

[https://drive.google.com/file/d/1JOcgSBt4cJ29UaRe6E03S4NNs1nHL2UT/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1JOcgSBt4cJ29UaRe6E03S4NNs1nHL2UT/view?usp=share_link)

Пример за техниката MindMapping

[https://drive.google.com/file/d/15XEAS9q4ViFIT75hS03bxBXhX4jm8Fu\\_/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/15XEAS9q4ViFIT75hS03bxBXhX4jm8Fu_/view?usp=share_link)

Креативният процес (пет етапа) <https://www.youtube.com/watch?v=ZlOR1uJ62xo>

**Как да напишем запомнящо се описание на проблема**

<https://web.archive.org/web/20181214024324/https://uxdesign.cc/how-to-write-a-memorable-problem-statement-1948ea19cb66>

**Етап 2 в процеса на дизайнерското мислене: Определяне на проблема**

<https://careerfoundry.com/en/blog/ux-design/stage-two-design-thinking-define-the-problem/>

**Как бихме могли? Генератор на въпроси и ръководство,** <https://www.innovolo.co.uk/article/how-might-we-question-template-and-guide>

**Защо дизайнерското мислене работи**

<https://hbr.org/2018/09/why-design-thinking-works>

## Лаборатория по креативност - част втора

Пълно описание и инструкции стъпка по стъпка за всяко упражнение

### Упражнение 1: Направете си сандвич

#### Цели на упражнението

- Да даде възможност на участниците да се представят
- Запознаване на участниците с темата и дневния ред на уъркшопа от страна на учителя
- Повишаване на креативността
- Подобряване на комуникацията

#### Необходими материали

- Лист хартия
- Химикалки

#### Фокус на упражнението

- Нисък

#### Енергия на упражнението

- Ниска

#### Инструкции

- 1) Кажете на обучаемите, че трябва да се представят, като направят "визуален сандвич" на своята личност с нейните характеристики и нещата, които харесват или не харесват в себе си. Трябва да изберат най-подходящите съставки.
- 2) Помолете обучаемите да създадат и нарисуват своя сандвич в рамките на 5 минути. Кажете им, че той може да съдържа всичко, което описва тяхната личност. Сандвичът е визуален, но те могат да добавят думи отстрани или да направят таблица или диаграма.
- 3) Посъветвайте ги да дадат име на своя сандвич.
- 4) След 5 минути поканете обучаемите да представят "сандвича" пред другите участници, като обяснят какви съставки са избрали и защо.
- 5) Представете правилата за работа:
  - помолете всички да приберат лаптопите и телефоните си
  - кажете им, че ако се налага, могат да изпратят имейл или да се обадят по телефона.

## Упражнение 2: Превърнете се в машина за идеи

### Цели на упражнението

- повишаване на креативността
- да накарате обучаемите да започнат да мислят нестандартно
- да улесните обучаемите в създаването на контакти
- нестандартно мислене
- повишаване на мисловната дейност и способността за решаване на проблеми

### Фокус на упражнението

- Среден

### Необходими материали

- Листове хартия
- Химикалки

### Енергия на упражнението

- Ниска

### Инструкции

1. Задайте темата (може да бъде свързана с темата/проблема/работата на обучаемите)
2. Помолете обучаемите да предложат нови идеи и да нарисуват или изпеят новите идеи, свързани с темата.
3. Обучаемите ще създадат нови връзки и ще започнат да мислят нестандартно.

### Упражнение 3: Boomwhackers /Бум-уакър/

<https://app.animaker.com/animo/7KGNUkG7LmNodViu/>

#### Цели на упражнението

- работа в екип
- креативност
- добро настроение
- сътрудничество
- Да използвате музикално упражнение като подготовка за работа

#### Необходими материали

- Boomwhackers музикални тръби

#### Фокус на упражнението

- Нисък

#### Енергия на упражнението

- Средна

#### Инструкции

1. Обучителят представя на обучаемите Бум-уакърите, с които ще работят.
2. Обучителят показва на обучаемите какви са звуците, когато
  - Бум-уакърът се удря в масата еднократно
  - Бум-уакърът се удря в масата еднократно два пъти
  - Бум-уакърът се удря в масата три пъти, и т.н.
3. Обучаемите изпълняват това, което им показва обучителят.
4. Обучителят демонстрира прост ритъм с помощта на предишните движения с Бум-уакъра
5. Обучаемите упражняват заедно с обучителя ритъма и движенията, след което опитват сами.
6. След като обучаемите усвоят ритъма, те ще добавят други ритмични модели, за да създадат мелодия.

## Упражнение 4: Предизвикана аналогия

### Цели на упражнението

- развива колективното сътрудничество
- стимулира креативното мислене, помага да се освободите от закостенели виждания
- помага за изграждане на взаимоотношения

### Необходими материали

В зависимост от това как обучаемите изразяват своето мнение:

- Листове хартия
- Химикалки
- интернет връзка

### Фокус на упражнението

- Среден

### Енергия на упражнението

- Ниска

### Инструкции (10 мин.)

#### *Изберете обект*

Помолете обучаемите да изберат предмет, без да са наясно защо. Използвайте команда от типа: "Когато кажа " Вървете", ще имате 5 секунди, за да намерите предмет, който е... ЧЕРВЕН, Вървете!" След това участниците показват намерения от тях предмет един на друг или на камерата (когато са онлайн).

#### *Създайте аналогия*

Когато обучаемите вече разполагат с предмета, попитайте: " По какво вашият предмет прилича на приятеля ви / на проекта и т.н."

Поканете обучаемите да обмислят научни понятия (математика - комутативност, асоциация и т.н.; физика - енергия, електрически ток и т.н.) или връзки между понятията.

Помолете ги да намерят аналогии между тези абстрактни понятия и конкретни неща от тяхната реалност/контекст. Те могат да ги илюстрират, като имитират, танцуват или ги нарисуват.

## Упражнение 5: Заземяване с помощта на сетивата

### Цели на упражнението

- намаляване на тревожността и стреса.
- да възстановите тялото си, когато мисълта препуска.
- да отпусне ума и тялото си
- да се забавлявате

### Необходими материали

- Няма

### Фокус на упражнението

- Среден

### Енергия на упражнението

- Ниска

### Инструкции

1. Това упражнение е насочено към петте сетива и изисква от участниците да виждат, чуват, усещат миризми, вкусват и докосват. Можете да използвате предметите, които се намират в класната стая, или да донесете свои собствени вещи, които учениците да опитат (например шоколад), или различни материали, които да докосват.
2. Преди да започнете, поговорете с обучаемите за ползите от това упражнение. Когато сте напрегнати, това е бърз начин да се успокоите. Участниците ще трябва да правят това, което ги помолите, и да отговарят на въпросите ви без думи.
3. Като начало помолете участниците да намерят три предмета в стаята и да се замислят за цвета, размера, структурата и предназначението им.
4. След това поканете участниците да седнат тихо и да слушат. Какви звуци чуват? Силни или тихи, високи или ниски?
5. След това помолете участниците да вдишат през носа си. Какво усещат? Накарайте ги да опишат миризмата без думи. Можете да използвате лавандула и да изпробвате как ще реагират.
6. Предложете им да дегустират нещо. Можете да използвате шоколад. Накарайте ги да поставят парче шоколад в устата си и да го оставят бавно да се разтопи, вместо да го дъвчат. Какъв е вкусът? Колко време е необходимо, за да се разтопи?
7. Накрая накарайте участниците да докоснат нещо (ризата си, бюрото, ръцете си и т.н.). Накарайте ги да споделят какво усещат, каква е структурата и качествата на това, което докосват.

# 2

## ЛАБОРАТОРИЯ ПО КРЕАТИВНОСТ

### Инкубация - Как да създавате успешни

## Лаборатория по креативност - част първа

### Описание на целите, резултатите и съдържанието на уъркшопа

#### Цели на уъркшопа

Да се активира подсъзнанието на обучаемите, така че информацията, събрана по време на подготвителния етап, заедно с идеите и впечатленията от предишни периоди, да доведе до нови уникални връзки в мозъка, които да създадат нови идеи или решения

#### Резултати от обучението

След успешното завършване на този уъркшоп обучаемите ще могат да:

- Да възприемат етапа на инкубация като част от креативния процес
- Да открият и научат как да прилагат някои техники за активиране на подсъзнанието
- Да се подготвят за процеса на илюминация

#### Продължителност

- 90 мин.

#### Тема

Инкубация - къде се намира тя в креативния процес?



## Участници

- 10-12

## Брой фасилитатори за всяка група

- 1

## Методи на учене и преподаване

- Презентация
- Работа по групи
- Дискусия
- Упражнения

## Ресурси и материали

- Бяла дъска/ флипчарт
- Хартия
- Самозалепващи се листчета
- Химикалки, маркери
- Видео проектор

## Въведение

В днешно време хората често са подложени на натиск бързо да създават по-креативни и по-иновативни решения на проблемите. Според изследователи, които са проучвали темата, прекъсването и отдалечаване от решаването на проблема е един от лесните методи за стимулиране на собствената ни креативност. Хората, които си вземат почивка или "инкубират", създават повече идеи от тези, които не го правят.

- Какво се случва по време на инкубацията и защо тя води до по-добри решения?
- Как да подобрим процеса на инкубация?
- Как можем да удължим максимално инкубационния период, за да увеличим вероятността за постигане на успешни резултати?

Това са темите, върху които ще се съсредоточим по време на този уъркшоп.

## Физическа и вокална разгрявка и игри (5 мин.)

1. Представете се и запознайте участниците с условията – **Въведение**
2. Въведете основните правила
3. Разгряване – **Упражнение 1: Нарисувайте своя съсед**

## Урок с упражнения и ключова тема (2 мин.)

Креативността не започва с идеята. Трябва да разработвате идеи само след като сте:

1. Идентифицирали проблем, който трябва да бъде решен
2. Извършили подготвителната работа - проучили сте и сте събрали информация/ научили сте всичко, което трябва да знаете по темата
3. Опитали сте се да разрешите проблема с помощта на познати методи и подходи
4. Извършили сте подсъзнателно проучване, като сте се отдръпнали от проблема - т.е. инкубирали сте.

## Въведение от учителя (презентация) (5-7 мин.)

Съществуват множество непотвърдени данни, основани на наблюдения и самооценки от страна на творчески личности, че инкубацията е важна част от креативния процес.

Греъм Уолас, английски социален психолог и съосновател на Лондонското училище по икономика, разработва своя основополагащ модел на креативността, който се състои от четири етапа (Изкуството на мисълта, 1926 г.), които по-късно са разширени до пет етапа и до голяма степен са приети от креативните личности днес:

1. Подготовка (съсредоточаване върху проблема и проучване на неговите параметри)
2. Инкубация (отклоняване на съзнателното внимание от изпълнението на задачата)
3. Илюминация (осъзнаване на креативните идеи, когато те се появяват в съзнанието, или преминаване през процеса на създаване на идеи)
4. Оценка (обмисляне на целесъобразността на идеите и сравняването им с други алтернативи)
5. Реализация (проверка и прилагане на идеите)

Непотвърдените данни обаче не ни казват защо инкубацията работи и как да я оптимизираме. За да разберем по-добре механизмите на инкубацията, нека да разгледаме някои лабораторни експерименти.

За да проверят дали инкубацията има ефект, [изследователите дават на участниците проблем](#) и определено време (например 20 минути) за генериране на решения. Някои участници работят по проблема без прекъсване (без почивка), докато на други се дава почивка, в която може да се извърши инкубация.

За да се провери дали различните видове инкубация влияят върху резултата, на участниците се дават определени инструкции по време на почивката, включително:

- Без задачи - от участниците не се изисква нищо по време на почивката
- Ненатоварваща задача - участниците изпълняват задача, която не изисква големи когнитивни усилия (напр. четене, рисуване на картинка, сортиране на предмети по цвят)

Трудна задача - участниците изпълняват трудна за ума задача (например мислено редуване, обратно броене, тестове за паметта), която изцяло ангажира съзнанието им и предотвратява по-нататъшната съзнателна работа върху нерешения проблем

### Дейност: Дискусия (5 мин.)

**Преди да продължите, задайте следния въпрос:**

Кой вид инкубация според вас води до най-добри резултати при решаването на креативни проблеми? Възможностите са следните:

- 1) Прекъсване без изпълнението на конкретна задача
- 2) Прекъсване на работата с ненатоварваща задача
- 3) Прекъсване на работа с трудна задача

Помолете обучаемите да напишат на самозалепващите се листчета своя избор и защо според тях той води до по-добри решения. Помолете ги да поставят бележките си на бялата дъска.

### Презентация/продължение/ (1 мин.)

За да отговорят на въпроса кой тип инкубация е най-добър, двама изследователи - Ут На Сιο и Томас Ормерод, провеждат мета-анализ на 117 проучвания.

Те установяват, че:

*Хората, които са изпълнявали несложна задача по време на инкубационния период, значително превъзхождат тези, които са изпълнявали сложна задача или изобщо не са изпълнявали задача.*

### Обобщение на дейността (2 мин.)

- Колко правилни / грешни отговори има?
- Помолете обучаемите да коментират отговорите си.

### Презентация/продължение/ (10 мин.)

**Какво се случва по време на инкубацията?**

Какво се случва в мозъка, което кара хората да постигат по-добри резултати след изпълнението на несложна задача?

Мозъкът продължава да работи по проблема на подсъзнателно ниво.

Тази подсъзнателна работа води до по-добри решения, тъй като позволява на мозъка да направи нови връзки между несвързани досега понятия.

### Практическо приложение

Инкубацията е призната и ценна част от креативния процес, а лабораторните изследвания показват, че някои видове инкубация са по-добри от други.

Но все още има някои въпроси без отговор.

### Колко време трябва да продължи инкубацията?

- Някои изследвания показват, че продължителността на инкубационния период трябва да е свързана с продължителността на подготвителния период (т.е. по-дългият инкубационен период може да е по-полезен, ако подготвителният период е твърде дълъг).
- Повечето лабораторни проучвания включват почивки от 1 до 20 минути.
- Неофициални данни показват инкубационни периоди от дни или дори години.

### Какви неангажиращи задачи трябва да изпълняваме по време на инкубацията?

- Всяка задача, която е много различна от проблемната област, води в крайна сметка до по-добри резултати.

### Съвети за инкубиране

Как да накарате подсъзнанието си да работи за вас?

Можете да опитате някои от следните варианти следващия път, когато ви се наложи да търсите креативни решения:

- Прекарайте известно време в търсене на решения на проблема
- Когато почувствате, че идеите ви се изчерпват, направете си почивка (от 3 до 20 минути)
- По време на почивката изпълнете ненатоварваща задача
- Задачата за инкубация **не трябва да включва** основни умения, които са необходими за решаване на проблема (като визуално мислене, пространствено-ротационно мислене и др).

След почивката се върнете към проблема и генерирайте още решения 😊

## Упражнение 2 (2-4 мин.)

Упражнение 2: Генератор на неангажиращи задачи

## Упражнение 3 (10-15 мин.)

Упражнение 3: Научаване на топ 10 танцови движения 2022

## Заклучение (1 мин.)

Разбира се, инкубацията е само една част от процеса на решаване на креативни проблеми. Съществуват много начини за насърчаване на създаването на нови връзки в мозъка, съзнателно и несъзнателно, които не включват инкубация. Например в сесиите за генериране на идеи често използваме "алтернативни светове", за да насърчим хората да мислят за това как подобни проблеми

са били решени в други области. По подобен начин груповото генериране на идеи дава възможност на хората да надграждат идеите на другите, като помагат за създаването на нови.

## Разпускане (10 мин.)

**Упражнение 4: Медитация в състояние на дълбока почивка без сън**

## Анализ и обратна връзка (7 мин.)

**Поискайте обратна връзка** - 5 мин.

Винаги искайте обратна връзка, тя показва на участниците, че ви интересува тяхното мнение и е чудесна възможност за вас като фасилитатор да извлечете допълнителни ползи.

**Професионален съвет:** използвайте интерактивно упражнение, за да разберете какво е успешно и какво може да се подобри.

**Обобщение на деня** – 2 мин.

Направете кратък преглед на това, което сте направили през деня, и споделете някои от генерираните идеи.

**Професионален съвет:** Завършете с мотивиращо изречение "Надявам се, че представата за инкубирането на идеи, която получихте днес, ще ви помогне... Благодаря ви! "Благодаря" в заключение следва да предизвика аплодисменти.

## Приложения и видеоматериали

- NSDR / Дълбока почивка без сън/ медитация <https://youtu.be/AKGmY8OSHM>
- Топ 10 танцови движения 2022 - ръководство <https://youtu.be/dXsukUJYqtk>
- [Brainstorm cards](#)

## Препратки и основни материали

[Huberman Lab Podcast #8: OPTIMIZE YOUR LEARNING & CREATIVITY WITH SCIENCE-BASED TOOLS](#)

[Training attention for conscious non-REM sleep: The yogic practice of yoga-nidrā and its implications for neuroscience research](#)

[Brain Activity and Functional Connectivity Associated with Hypnosis](#)

[The Tim Ferriss Show: Dr. Andrew Huberman — A Neurobiologist on Optimizing Sleep, Performance, and Testosterone \(#521\)](#)

## Лаборатория по креативност - част втора

Пълно описание и инструкции стъпка по стъпка за всяко упражнение

### Въведение

#### Цели на упражнението

- Да даде възможност на учителя да се представи на участниците
- Учителят да запознае участниците с темата и дневния ред на уъркшопа
- Да се представят условията и основните правила.

#### Необходими материали

- Няма

#### Фокус на упражнението

- Нисък

#### Енергия на упражнението

- Ниска

#### Инструкции (3-5 мин.)

- 1) Представете се
- 2) Представете темата:

В днешно време хората често са подложени на натиск бързо да създават по-креативни и по-иновативни решения на проблемите. Според изследователи, които са проучвали темата, прекъсването и отдалечаване от решаването на проблема е един от лесните методи за стимулиране на собствената ни креативност. Хората, които си вземат почивка или "инкубират", създават повече идеи от тези, които не го правят.

- Какво се случва по време на инкубацията и защо тя води до по-добри решения?
- Как да подобрим процеса на инкубация?
- Как можем да удължим максимално инкубационния период, за да увеличим вероятността за постигане на успешни резултати?

Това са темите, върху които ще се съсредоточим по време на този уъркшоп.

- 3) Въведете основните правила:
  - помолете участниците да приберат лаптопите и телефоните си
  - кажете им, че могат да изпратят имейл или да се обадят по телефона, ако им се наложи.

## Упражнение 1: Нарисувайте своя съсед

### Цели на упражнението

- Разчупване на леда
- Да извадите обучаемите от зоната им на комфорт и да достигнете необходимото ниво на енергия.

### Необходими материали

- Хартия
- Химикалки

### Фокус на упражнението

- Нисък

### Енергия на упражнението

- Ниска

### Инструкции (5 мин.)

- 1) Помолете обучаемите да "Нарисуват своя съсед"
- 2) Всеки има 30 секунди, за да нарисова човека вдясно от себе си
- 3) След това им кажете да дадат рисунката на съседа и да се представят
- 4) Помолете обучаемите да помислят за емоциите си - как са се чувствали след това

## Упражнение 2: Генератор на неангажиращи задачи

### Цели на упражнението

- Разискване на темата/затвърждаване на знанията

### Необходими материали

- Маркери
- Самозалепващи листчета

### Фокус на упражнението

- Нисък

### Енергия на упражнението

- Ниска

### Инструкции (2-4 мин.)

- 1) Разпределете обучаемите на групи от по 4 души.
- 2) Помолете ги да измислят по 4 лесни задачи за всяка група.
- 3) Помолете всяка група да ги прочете на глас и да запише на дъската тези, които не се повтарят.
- 4) Добавете към списъка ваши собствени примери, напр.:
  - подреждане на документи на бюрото ви,
  - сортиране на предмети по цвят или форма,
  - построяване на кула от щипки за дрехи,
  - решаване на прости аритметични задачи,
  - разходка,
  - приготвяне на ястия,
  - практикуване на водена медитация,
  - практикуване на режим Non Sleep Deep Rest / Дълбока почивка без сън/,
  - научете как да правите най-популярните танцови движения.



## Упражнение 3: Научаване на топ 10 танцови движения 2022

### Цели на упражнението

- Да се опитате да направите танцово изпълнение, като задача за инкубация
- Да се забавлявате

### Необходими материали

- Видеопроектор/телевизор
- Видеоклип на медитацията NSDR

### Фокус на упражнението

- Нисък

### Енергия на упражнението

- Ниска

### Инструкции (10-15 мин.)

- 1) Поканете обучаемите да се изправят, да освободят пространството около себе си, за да могат да се движат свободно
- 2) Уверете се, че всички могат да виждат излъчването на видеоклипа
- 3) Пуснете видеоклипа и поканете обучаемите да проследят урока и да научат движенията <https://youtu.be/dXsukUJYqtk>

## Упражнение 4: Медитация в състояние на дълбока почивка без сън

### Цели на упражнението

- За разпускане

### Необходими материали

- Видеопроектор/телевизор
- Видеолип на медитацията NSDR

### Фокус на упражнението


- Нисък

### Енергия на упражнението

- Ниска

### Инструкции (10 мин.)

- 1) Поканете обучаемите да се отпуснат на столовете си и да се опитат да медитират
- 2) Обяснете как се медитира:
  - В тази 10-минутна медитация неврологът от Станфорд д-р Андрю Хуберман от #HubermanLab ви превежда през процедура за дълбока почивка без сън (NSDR):
  - за увеличаване на мозъчния капацитет,
  - за подобряване на учебния процес чрез намаляване на умората през деня и подобряване на вниманието.
  - Също така този метод може значително да подобри съня ви, да повиши настроението ви и да насърчи [#Neuroplasticity](#) – способността на мозъка ви да се променя и развива.
  - Пуснете видеоклипа <https://youtu.be/AKGrmY8OSHM>
- 3) Помолете участниците да споделят своите емоции



# 3 КРЕАТИВНА ЛАБОРАТОРИЯ

## Илюминация: Генериране на идеи

### Лаборатория по креативност - част първа

#### Описание на целите, резултатите и съдържанието на уъркшопа

##### Цели на уъркшопа

- Създаване на активна учебна среда, която стимулира креативността и иновациите чрез използване на театрални игри и дейности
- Генериране на голям брой идеи чрез използване на креативни методи
- Създаване на комфортна среда и отношения на доверие между участниците, което улеснява тяхното обучение и умения за работа в екип при разработването на идеи

##### Резултати от обучението

Подобряване на разбирането за собствените възможности за генериране на идеи с помощта на креативни дейности

##### Продължителност

- 120 мин.

##### Тема

Разбирането, че чрез креативността могат да се формират знания и умения за генериране на идеи

## Участници

- 12-30

## Брой фасилитатори за група

- 1-2

## Методи на учене и преподаване

- Въведение
- Предишни знания

Фасилитаторът трябва да има опит в провеждането на уъркшопи, които дават възможност на участниците да учат ефективно с помощта на креативния процес. Фасилитаторът следва да има предишни познания за водене на уъркшопи за възрастни обучаеми, да оценява нуждите и да признава опита, който възрастните обучаеми внасят в работната среда, и да притежава способността да адаптира упражненията, за да отговори на нуждите на участниците. Фасилитаторът трябва да има задълбочени познания и да практикува креативните процеси в собствената си работа и в контекста на уъркшопа. Той трябва също така да е прочел и да е добре запознат с учебната програма на ACDC 4 You и с целия проект.

Участниците вече са имали възможност да се включат в предишните два уъркшопа - "Подготовка" и "Инкубация", което им помага да се подготвят за уъркшопа "Инкубация" и да разширят познанията си за креативния процес. С всеки уъркшоп участниците разширяват знанията си за креативния процес и изграждат умения как да прилагат тези знания извън уъркшопа. Този процес, стъпка по стъпка, позволява на участниците да разберат напълно всеки елемент от креативния процес като самостоятелен елемент, както и като част от по-голям цялостен процес.

Презентация - информация от учителя

Целта на учителя е да създаде открита и безопасна среда, която да даде на участниците възможност за най-добро усвояване на знания. За целта учителят трябва да бъде подготвен с цялостен учебен материал, да се увери, че следва плана на уъркшопа, описан в тази лаборатория за креативност, да разполага с всички подходящи материали и ресурси за ефективно провеждане на уъркшопа, както и да е добре запознат с всяко упражнение, за да гарантира, че протичането и изграждането на уъркшопа ще бъде реализирано по план. Учителят трябва също така да е разработил въпроси, които да провокират обучаемите и да подобрят техните умения за усвояване на знания.

Въпроси за разработване:

- Обяснение: Изисква от обучаемите да обяснят отговорите си или задава въпрос, който изисква уточнение.
- Решаване на проблеми: Поставя проблеми, на които обучаемите трябва да намерят отговор.
- Отчитане на резултатите: След упражнение в рамките на урока или практическо изследване, позволява на обучаемите да обмислят преживяното.

- Прогнозиране: Представяне на реалистични хипотетични ситуации, свързани с работата/проблемите, които обучаемите трябва да вземат предвид.

Препоръчително е учителят да следва 10-те стъпки за позитивно ангажиране, за да гарантира, че участниците са напълно въввлечени в работата на уъркшопа. Тези 10 стъпки можете да намерите в учебната програма в част 2.4.4.

#### ➤ Практика - принос на обучаемите

Приносът на участниците в тази лаборатория по креативност е генерирането на възможно най-много идеи. За да се постигне това, от тях се изисква да са с отворено съзнание и да се ангажират с работния процес. Те трябва да участват пълноценно и да споделят мислите и мненията си, но също така да предоставят на другите същата свобода, без да ги съдят.

#### ➤ Разсъждения

Етапът за размисъл по време на обучението дава възможност на участниците да обмислят опита, който са придобили по време на обучението. Това е възможност за учителя да изслуша техните мнения и да изложи отново основните цели на уъркшопа.

#### ➤ Оценка

След приключването на уъркшопа учителят обобщава и оценява резултата от обучението, за да прецени до каква степен участниците са харесали събитието и до каква степен смятат, че са научили нещо полезно. Периодът за размисъл дава време на учителя да събере обратна информация от участниците относно техните преживявания. След приключване на уъркшопа учителят трябва да си води бележки в дневника и да направи анализ на резултатите от обучението въз основа на петте нива на оценка.

Петте нива на оценка:

- Ниво 1: Доволни ли са обучаемите от обучението?
- Ниво 2: Дали обучаемите смятат, че са научили нещо по време на обучението?
- Ниво 3: Влияе ли обучението върху начина, по който обучаемите изпълняват задълженията си?
- Ниво 4: Има ли обучението въздействие върху цялата организация?
- Ниво 5: Икономически ефективно ли е било обучението?

## Ресурси и материали

- Химикалки и листове хартия
- Флипчарт и маркери или бяла дъска

Аналогови карти с информация за добри практики на компании/групи/социални движения

## Въведение

Фасилитаторът представя себе си и основната тема на уъркшопа: използване на креативността за търсене и генериране на идеи

## Физическа и вокална разгрявка и игри (30 мин.)

1. Размяна на имена (Безумни имена)
2. Енергиен кръг
3. Мозъчна атака

## Основен урок с упражнения и ключова тема (80 мин.)

Ще бъде разгледана основната тема на процеса на илюминация

4. Протягане и дишане
5. Противоположно мислене
6. Първо прекъсване на движението
7. Матрица на тенденциите
8. Второ прекъсване на движението
9. Аналогично мислене
10. Трето прекъсване на движението

## Разпускане(10 мин.)

- 11. Анализ и обратна връзка

## Анализ и обратна връзка

Фасилитаторът създава свободно и безопасно пространство за споделяне, в което всички участници могат да изразят мислите си и да дадат обратна връзка за сесията устно или в писмен вид.

## Приложения и видеоклипове

Шаблон за аналогично мислене:

[https://info.boardofinnovation.com/hubfs/tools/NEW%20tools/A2\\_%20Analogy%20thinking.pdf?utm\\_campaign=Free%20Tools%20Download&utm\\_medium=email&\\_hsmi=215607567&\\_hsenc=p2ANqtz-](https://info.boardofinnovation.com/hubfs/tools/NEW%20tools/A2_%20Analogy%20thinking.pdf?utm_campaign=Free%20Tools%20Download&utm_medium=email&_hsmi=215607567&_hsenc=p2ANqtz-)

[9wyCON76\\_3mB8YLtkRvcLAXFMRtDd8eMAITcdBvcgLCSJ\\_CGJfuJh3nQ\\_vaR8mp4ek7wMpCBJhMzbySYGdWtQZhd-Q&utm\\_content=215607567&utm\\_source=hs\\_automation](https://www.boardofinnovation.com/hubfs/tools/NEW%20tools/A0_Tech%20%26%20trend%20matrix.pdf?utm_campaign=Free%20Tools%20Download&utm_medium=email&hsmi=215606382&hsenc=p2ANqtz-aA6en1M4-amUd24kfM1TWQJyGFJAuL5JdFSWK4L7wrqJwo9a5LX5rJAU26Ei7RBHUPWMD0chnpLmSkeCONxp_d8O8w&utm_content=215607567&utm_source=hs_automation)

Шаблон за матрица на технологиите и тенденциите:

[https://www.boardofinnovation.com/hubfs/tools/NEW%20tools/A0\\_Tech%20%26%20trend%20matrix.pdf?utm\\_campaign=Free%20Tools%20Download&utm\\_medium=email&hsmi=215606382&hsenc=p2ANqtz-aA6en1M4-amUd24kfM1TWQJyGFJAuL5JdFSWK4L7wrqJwo9a5LX5rJAU26Ei7RBHUPWMD0chnpLmSkeCONxp\\_d8O8w&utm\\_content=215606382&utm\\_source=hs\\_automation](https://www.boardofinnovation.com/hubfs/tools/NEW%20tools/A0_Tech%20%26%20trend%20matrix.pdf?utm_campaign=Free%20Tools%20Download&utm_medium=email&hsmi=215606382&hsenc=p2ANqtz-aA6en1M4-amUd24kfM1TWQJyGFJAuL5JdFSWK4L7wrqJwo9a5LX5rJAU26Ei7RBHUPWMD0chnpLmSkeCONxp_d8O8w&utm_content=215606382&utm_source=hs_automation)

Шаблон за противоположно мислене:

[https://www.boardofinnovation.com/hubfs/tools/NEW%20tools/Opposite%20thinking.pdf?utm\\_campaign=Free%20Tools%20Download&utm\\_medium=email&hsmi=215607466&hsenc=p2ANqtz-9QQSHUnjOok26dZOO6Q2UOIT4pSvF1JN\\_tjzz1Dr4A074yRAUWDX95vIPqZ5uj2q3SrW-97wJJ\\_pdOLaLrqSz-EtGX6g&utm\\_content=215607466&utm\\_source=hs\\_automation](https://www.boardofinnovation.com/hubfs/tools/NEW%20tools/Opposite%20thinking.pdf?utm_campaign=Free%20Tools%20Download&utm_medium=email&hsmi=215607466&hsenc=p2ANqtz-9QQSHUnjOok26dZOO6Q2UOIT4pSvF1JN_tjzz1Dr4A074yRAUWDX95vIPqZ5uj2q3SrW-97wJJ_pdOLaLrqSz-EtGX6g&utm_content=215607466&utm_source=hs_automation)

## Препратки и основна литература

Chris Johnson; House of Games – Making Theatre for Everyday

[http://www.creativethinkingproject.eu/training\\_guide/CTILLS\\_O1\\_TrainingGuide\\_EN.pdf](http://www.creativethinkingproject.eu/training_guide/CTILLS_O1_TrainingGuide_EN.pdf)

Boal, A. (1992). Games for actors and non-actors. London, Routledge.

<https://app.sessionlab.com/sessions/53nuca?tab=info>

## Лаборатория по креативност - част втора

Пълно описание и инструкции стъпка по стъпка за всяко упражнение

### Въведение

#### Цели на упражнението

- Да даде възможност на фасилитатора да се представи на участниците
- Да запознае участниците с темата на уъркшопа.
- Представяне на правилата за безопасност и здравословно поведение
- Да представи уъркшопа като безопасно пространство без предубеждения и негативни въздействия
- Установяване на очакванията на групите по отношение на уъркшопа

#### Необходими материали

- Флипчарт или бяла дъска
- Маркер

#### Фокус на упражнението

- Нисък

#### Енергия на упражнението

- Ниска

#### Инструкции

1. Фасилитаторът се представя и приветства всички присъстващи
2. Фасилитаторът представя целите на уъркшопа
  - описание на съдържанието на уъркшопа/обучението
  - информация за темата на семинара/обучението
  - допълнителна информация
3. Фасилитаторът представя правилата за здравословни и безопасни условия на труд
4. Фасилитаторът изготвя " споразумение" за безопасно и неосъждащо пространство, което се подписва от всички участници
5. Фасилитаторът кани групата да посочи очакванията си от уъркшопа и ги записва на флипчарта. Поставете отметка срещу очакванията, които обучението ще се опита да изпълни, и поставете "x" срещу тези, които няма да бъдат изпълнени по време на уъркшопа.



## Упражнение 1: Размяна на имена

### Цели на упражнението

- Разчупване на леда и създаване на усещане за удоволствие и забавление
- Да раздвижим телата си в пространството
- Създаване на забавен и бърз начин за научаване на имената
- Синхронизиране на енергията

### Необходими материали

- Няма

### Фокус на упражнението

- Нисък

### Енергия на упражнението

- Средно висока

### Инструкции

1. Участниците се разпръсват в помещението. Фасилитаторът демонстрира "обмена" с някой от групата. Обменът между двама души се състои в установяване на визуален контакт, ръкостискане и произнасяне на първото и второто име на всеки участник.
2. Всички участници се движат из помещението, фасилитаторът казва "тръгвайте" и всеки намира някого, с когото да обмени информация (визуален контакт, ръкостискане и произнасяне на име и фамилия). След като обменът приключи, те се придвижват към друг участник, за да обменят информация и т.н.
3. При команда "замръзни" спирате, а при команда "продължи" продължавате. Когато продължите, направете го точно оттам, откъдето сте спрели.
4. След това направете това по време на движение. Приключете с представянето, преди да потеглите към някой друг, и повторете същото.
5. След това го направете, като тичате и произнасяте имената си на висок глас. Всички да се движат бързо в пространството и да насърчават участниците да викат имената си ясно и силно.
6. Спиране на групата. Фасилитаторът обяснява следващия етап, който е "безумни имена". Кажете на групата, че трябва да се движат и да направят размяната отново, все така бързо и звучно, но този път вместо да използват собственото си име, те трябва да си измислят "безумно" първо и второ име и това име да е различно за всеки човек, когото срещнат.
7. След това, помолете групата да се движи в произволна посока и спокойно из пространството.
8. Участниците се придвижват из пространството, като по указание на фасилитатора намират някого, с когото да установят визуален контакт, стискат си ръцете и казват името и фамилията си, а другият човек също казва името и фамилията си. Само че този път те тичат с висока скорост, произнасят имената на глас и измислят "безумни" имена, без да повтарят вече казаните имена. Измисляйте нови имена за всяко запознанство, нестандартни хрумвания, любимите си филмови звезди, политици и т.н.
9. Използвайте командите "замръзни" и "продължи".
10. Спиране на групата. Фасилитаторът обяснява следващия етап.
11. Групата се връща към нормалното си темпо и трябва да продължи да обменя информация (контакт с очи, ръкостискане и произнасяне на името и фамилията). Този път обаче можете да пуснете ръката на първия човек само когато сте хванали ръката на друг човек, така че докато се движите из стаята и подавате ръце, винаги да държите ръката на поне един човек.

## Упражнение 2: Енергиен кръг

### Цели на упражнението

- Да помогне на участниците да се отпуснат и да преодолеят задръжките
- Насърчаване на екипния дух
- Повишаване на концентрацията
- Повишаване на енергията и синхронизирането, така че групата да работи на едно и също ниво на енергия и фокус

### Необходими материали

- Няма

### Фокус на упражнението

- Нисък

### Енергия на упражнението

- Висока

### Инструкции

Акцентът в това упражнение трябва да бъде върху участието, върху това, че всеки е част от кръга. За хората, които се притесняват, това е лесен начин да се включат, без да са под светлината на прожекторите.

1. Оформете кръг.
2. Фасилитаторът се обръща надясно, установява визуален контакт с лицето вдясно от него и пляска с ръце.
3. Този човек прави подобен жест към човека вдясно, като предава пляскането нататък.
4. Позволете на пляскането да се движи по целия кръг няколко пъти без изчакване или забавяне, така че да се получи ритмичен поток от пляскания с ръце, който да обикаля кръга без прекъсване.
5. След това фасилитаторът променя посоката на ръкопляскането, така че то да премине към човека непосредствено вляво от него и да обхване целия кръг.
6. След като тези действия се повторят няколко пъти, фасилитаторът обяснява, че всеки участник в кръга може да предаде енергията на ръкопляскането вдясно или вляво от себе си.
7. На следващия етап, фасилитаторът въвежда звук, например "йо", "хо" или "ха", така че участниците да плясат и да издават този звук едновременно, докато предават енергия в кръга. Фасилитаторът установява зрителен контакт с човека отдясно, едновременно пляска с ръце и произнася ясно и силно "ха". Звукът/жестът трябва да е мощен и енергичен и да ангажира изцяло тялото и гласа.
8. Пляскането/звукът може да се изпрати и в целия кръг. Скоростта трябва да остане същата, пляскането да се движи бързо през кръга, както и около него, а акцентът трябва да е върху контакта с очите и силното желание жестът да стигне до целта си.
9. След това фасилитаторът накратко обяснява как да се предаде пляскането по-бързо.
10. Когато групата се справи с това, фасилитаторът може да въведе правилото, че думата "здравей" се изпраща в дясната посока, а думата "довиждане" се изпраща в лявата посока.

## Упражнение 3: Мозъчна атака

### Цели на упражнението

- Да провокира участниците да генерират идеи
- Да се освободите от логическото мислене
- Да насочи участниците към целенасочено

### Необходими материали

- Бяла дъска или флипчарт
- Хария
- Химикалки

### Фокус на упражнението

- Средно висок

### Енергия на упражнението

- Ниска

### Инструкции

1. Фасилитаторът кани участниците да седнат на земята, така че да и е удобно. Фасилитаторът раздава на всеки участник химикалка и лист хартия.
2. Фасилитаторът записва на бялата дъска или на флипчарта някое нелепо твърдение "Как бихме могли да... (например "Как бихме могли да подобрим вкуса на зеленчуците".
3. Участниците имат на разположение 5 минути, за да проведат мозъчна атака и да напишат колкото се може повече идеи в отговор на този въпрос. Фасилитаторът им напомня, че всяка идея е добра, без значение колко налудничавя е тя.
4. След 5 минути фасилитаторът моли всеки участник да сподели няколко от идеите си с групата и ги записва на бялата дъска или на флипчарта.

## Упражнение 4: Протягане и дишане

### Цели на упражнението

- Освобождане на ума и тялото
- Създаване на чувство за забавление

### Необходими материали

- Няма

### Фокус на упражнението

- Нисък

### Енергия на упражнението

- Средна

### Инструкции

1. Оформете кръг. Участниците започват да масажират нежно основните мускулни зони на тялото - прасците, бедрата, стомаха, гърдите, гърба и ръцете, а след това правят лек масаж на лицето и скалпа. Ако желаете, добавете лек джогинг на място.
2. Застанете с успоредни стъпала и разстояние между бедрата и внимателно извийте врата нагоре, надолу и настрани, завъртете лактите и китките, изпънете пръстите, след това завъртете раменете, бедрата, коленете и глезените, първо в едната посока, а после в другата. Завъртете раменете напред и отново назад. Вдишайте и повдигнете раменете нагоре към ушите, стремете се да докоснете ушите до раменете. Издишайте и оставете раменете да се отпуснат надолу. Повторете още два пъти. Уверете се, че раменете и лопатките са добре прибрани надолу, а ръцете висят свободно отстрани и ръцете и пръстите са отпуснати.
3. Застанете с успоредни стъпала и разстояние между бедрата, затворете очи и се концентрирайте върху дишането, като му позволите естествено да се забави и задълбочи. Отпуснете съзнанието си, за да включите цялото тяло. При вдишване си представете, че дъхът изпълва цялото тяло. При издишването си представете, че тялото се освобождава. При всяко издишване усещайте как ръцете и дланите ви се издуват и отплуват встрани от тялото ви и си представяйте, че дъхът ви е като морска вълна. В началото правете движенията деликатни и леки, а с напредването на практиката започвате да усещате, че те не изискват усилие и идват отвътре навън... без напрежение, без усилие... обединявайки тялото и дъха. Удължавайте движението постепенно, като вдишвате, докато вдигате ръцете нагоре, и издишвате, докато ги отпускате, като през цялото време си представяте дъха като вълните на океана, които преминават през вас.
4. Застанете с успоредни крака и разстояние между бедрата и помолете участниците да затворят леко устните си и да издават непрекъснато приглушени звуци. Препоръчайте на участниците да насочат звука към предната част на устните, така че да усетят изтръпване по тях. Изпълнявайте това в продължение на една минута.
5. Застанете с успоредни стъпала и разстояние между бедрата, поемете дълбоко въздух и вдигнете двете си ръце към небето, докато издавате същия звук. Когато ръцете достигнат половината от височината, постепенно превърнете този звук в "aaa". Оставете звука "aaa" да продължи колкото едно вдишване, след което пуснете ръцете обратно надолу и повторете още три пъти.
6. Застанете с успоредни стъпала и разстояние между бедрата и направете три дълбоки вдишвания, като при вдишването повдигате ръцете и петите нагоре, а при издишването ги спускате надолу. Повторете.
7. За да завършите, застанете неподвижно, осъзнавайки дишането и наблюдавайте усещанията си. Концентрирайте се върху горната част на главата; представете си копринена нишка, която издърпва цялото тяло нагоре, сякаш черепът е окачен на нея. Визуализирайте прешлените на гърба като мъниста на тази нишка.

## Упражнение 5: Противоположно мислене

### Цели на упражнението

- Преодоляване на ограниченията и умствените блокажи
- Преодоляване на предубежденията и генериране на по-креативни идеи

### Необходими материали

- Химикалки
- Хартия
- Бяла дъска или флипчарт
- Маркер

### Фокус на упражнението

- Висок

### Енергия на упражнението

- Средна

### Инструкции

1. Фасилитаторът рисува шаблона за противоположно мислене на бялата дъска или флипчарта.
2. Участниците седат така, че да виждат дъската, но да им е удобно.
3. Фасилитаторът напомня на участниците за проблема, който беше установен на последния уъркшоп.
4. В първата колона "Предположения" участниците споделят предположенията, които правят по отношение на проблема, а фасилитаторът ги записва.
5. Във втората колона "Противоположност" участниците споделят идеи за противоположни или променени варианти на всяко предположение и фасилитаторът ги записва.
6. В третата колона "Решение" участниците споделят нови идеи, а фасилитаторът ги записва.

Например:

*Предположение:* столът има 4 крака

*Противоположност:* столът няма крака ("видоизменен" пример: столът има 40 крака)

*Решение:* столът виси от тавана

## Упражнение 6: Първо прекъсване на движението

### Цели на упражнението

- Освобождане на ума и тялото

### Необходими материали

- Няма

### Фокус на упражнението

- Нисък

### Енергия на упражнението

- Ниска

### Инструкции

1. Обучаемите застават в кръг.
2. Обучителят кара обучаемите да затворят очи и да докоснат пръстите на краката си.
3. Обучителят препоръчва на обучаваните да останат в тази поза, да почувстват как гръбначният стълб, раменете и шията се отпускат.
4. Обучителят казва на обучаемите да разклатят леко тялото си настрани.
5. След това обучителят брои до десет, като инструктира обучаемите да се върнат бавно в изправено положение.
6. Завършете с разклащане на цялото тяло.

## Упражнение 7: Матрица на тенденциите

### Цели на упражнението

- Да разберете как тенденциите могат да повлияят на конкретното предизвикателство
- Да стимулира създаването на иновативни идеи
- Да насърчи генерирането на множество идеи

### Необходими материали

- Бяла дъска или флипчарт
- Маркер

### Фокус на упражнението

- Висок

### Енергия на упражнението

- Средна

### Инструкции

1. Фасилитаторът начертава матрицата на тенденциите на бялата дъска или флипчарта. Участниците седат удобно, така че да виждат дъската.
2. Участниците обсъждат твърденията "как бихме могли", свързани с техния проблем, и се стремят да изберат 8, които фасилитаторът записва в матрицата на дъската.
3. След това групата обсъжда настоящите обществени и технологични тенденции, които са свързани с техния проблем, и се стреми да избере 8, които фасилитаторът записва в матрицата на дъската.
4. Участниците трябва да дефинират 4 твърдения, свързани с настоящото предизвикателство, и да изберат 4 тенденции, които намират за основателни.
5. Фасилитаторът моли участниците да разработят идеи по всяко твърдение и да използват избраните тенденции като стимули, за да предложат нови идеи за групово дискусия. Фасилитаторът документира идеите в момента на възникването им.

## Упражнение 8: Второ прекъсване на движението

### Цели на упражнението

- Освобождаване на ума и тялото

### Необходими материали

- Музика и високоговорител

### Фокус на упражнението

- Нисък

### Енергия на упражнението

- Средно висока

### Инструкции

1. Фасилитаторът кани участниците да се разпръснат в пространството. Участниците могат да решат да седят, да стоят или да лежат.
2. Фасилитаторът пуска 30 секунди музика и моли участниците да раздвижат телата си и да се разтегнат в такт с музиката.
3. Бележка за водещия: за това упражнение е добре да има едно бавно музикално произведение, последвано от едно по-бързо музикално произведение.



## Упражнение 9: Аналогично мислене

### Цели на упражнението

- To identify factors that make good practice
- To broaden scope for idea generation

### Необходими материали

- Бяла дъска
- Химикалки и листове хартия
- Аналогови карти с информация за добри практики от дружества/групи/социални движения, свързани с проблема

### Фокус на упражнението

- Висок

### Енергия на упражнението

- Средна

### Инструкции

1. Фасилитаторът начертава шаблон за аналогично мислене на бялата дъска или флипчарта. Участниците седат удобно, така че да виждат дъската.
2. Разделете участниците на по-малки групи и дайте на всяка група по един лист хартия и химикал, на които да копират шаблона за аналогично мислене.
3. Всяка група получава карта с информация за компания/група/социално движение. Групата трябва да прочете и обсъди картата, преди да определи какво прави тази компания успешна и да попълни тези наблюдения в лявата част на листа.
4. След това групите прилагат направените от тях изводи към собствения си случай/проблем. Всеки участник записва два елемента, които според него са най-важни.
5. Фасилитаторът раздава на всяка група по една нова карта и лист хартия и повтаря упражнението още 2 пъти.
6. След като приключи последният кръг, участниците трябва да споделят и обсъдят с цялата група елементите, които смятат за най-важни.

## Упражнение 10: Трето прекъсване на движението

### Цели на упражнението

- Освобождаване на ума и тялото

### Необходими материали

- Няма

### Фокус на упражнението

- Нисък

### Енергия на упражнението

- Ниска

### Инструкции

1. Обучаемите застават някъде в помещението.
2. Обучителят ги моли да си представят, че са група гумени топки, плътно омотани една в друга.
3. Обучителят демонстрира как оформя топка с тялото си, свива се на земята, като застава в тази поза и стяга цялото си тяло възможно най-плътно.
4. Обучаемите възпроизвеждат позата
5. След това обучителят обявява, че ластикът, който държи дясната му ръка, е скъсан и отпуска дясната си ръка на земята. Обучаемите правят същото.
6. Обучителят повтаря това с различни части на тялото, докато освободи цялото тяло.

## Упражнение 11: Анализ и обратна връзка

### Цели на упражнението

- Да даде възможност на участниците да споделят своите мисли и чувства по отношение на уъркшопа
- Планиране на следващия уоркшоп или поредица от уоркшопи

### Необходими материали

- Няма

### Фокус на упражнението

- Нисък

### Енергия на упражнението

- Ниска

### Инструкции

1. Участниците сядат в кръг.
2. Фасилитаторът поставя началото на процеса на анализ и обратна връзка.
  - Какво ви хареса най-много в този уъркшоп?
  - Какво научихте от този уъркшоп?
  - Можете ли да формулирате какво прави даден подход полезен?
  - Какво мислите за уъркшопа?

# 4

## ЛАБОРАТОРИЯ ПО КРЕАТИВНОСТ

Оценка – пътят към  
креативността!

### Лаборатория по креативност - част първа

Описание на целите, резултатите и съдържанието на уъркшопа

#### Цели на уъркшопа

- Да запознае обучаемите с креативни начини за оценяване и проверка на идеите им
- Да покаже на участниците, че трябва да развиват и усъвършенстват идеите си, като ги проверяват, поставят под въпрос и ги разглеждат от различни гледни точки

#### Резултати от обучението

След успешното завършване на този уъркшоп участниците ще могат да:

- да възприемат етапа на оценка като част от креативния процес
- да се научат как да прилагат някои техники за оценка на ефективността на дадена идея
- да организират провеждането на ефективна сесия за оценка

#### Продължителност

- 120 мин.

#### Тема

- Оценка - какво е нейното място в креативния процес?

#### Участници

- 10-12

## Брой фасилитатори на група

- 1

## Методи на учене и преподаване

- Презентация
- Работа в екип
- Дискусия
- Упражнения

## Ресурси и материали

- Бяла дъска/флипчарт
- Хартия
- Самозалепващи листчета
- Химикалки, маркери
- Видеопроектор

## Въведение

Оценката е четвъртият етап от креативния процес, който се осъществява, след като сте събрали достатъчно информация и идеи за решаване на даден проблем и преди да превърнете тези идеи в реалност. На етапа Оценка трябва да тествате, поставяте под въпрос и разглеждате идеите си от различни гледни точки, за да решите дали са валидни, полезни и иновативни. Крайната цел на етапа "Оценка" е да се отговори на въпроса " Дали това си струва да се направи?"

По време на семинара ще разгледаме следните теми:

- Какво се случва по време на етапа на оценка и защо той е важен за постигането на по-добри решения?
- Как можем да подобрим процеса на оценяване?
- Как да използваме максимално ефективно етапа на оценка за постигане на успешни резултати?

## Физическа и вокална разгрявка и игри (15 мин.)

1. Въвеждане в контекста на уоркшопа от страна на учителя – **Въведение**
2. Въвеждане на основните правила
3. Разгряване – **Упражнение 1: Енергиен кръг**

## Основен урок с упражнения и ключова тема (2 мин.)

Оценката има своето специфично място в креативния процес, в рамките на който трябва да положите допълнителни усилия, за да намерите най-добрия начин да преминете от фантазия към реалност. Оценката трябва да се извърши, след като сте:

1. Идентифицирали проблем, който трябва да бъде решен
2. Извършили подготвителната работа - проучили сте и сте събрали информация/ научили сте всичко, което трябва да знаете по темата
3. Извършили подсъзнателно проучване, като се отдръпнали от проблема - т.е. инкубирали
4. Генерирали достатъчно идеи, които биха могли да доведат до решаване на първоначално поставения проблем

## Въведение от учителя (презентация) (10 мин.)

Креативният процес представлява превръщането на една идея в конкретен резултат чрез предприемането на поредица от действия. Той включва критично мислене и умения за решаване на проблеми. Креативният процес е описан най-добре от Греъм Уолас, английски социален психолог и съосновател на Лондонското училище по икономика, който очертава основните етапи на креативния процес в книгата си за креативността от 20-те години на миналия век, наречена "Изкуството на мисълта". Според неговите идеи креативните хора и екипи обикновено преминават през пет етапа, за да превърнат идеите си в реалност:

1. Подготовка
2. Инкубация
3. Илюминация
4. Оценка
5. Реализация

Оценката е четвъртият етап от процеса на развитие на креативността, когато преценявате дали идеята ви е приложима и преценявате дали тя е подходящото решение на вашия проблем или нужда. Отделете време за размисъл по отношение на първоначалните си цели, за да проверите дали идеята ви е на правилен път. Крайната цел на етапа на оценяване е да се отговори на въпроса " Дали това си струва да се направи?"

Етапът на оценка може да се извърши преди или след изпълнението на съответния проект. Можете дори да решите да направите оценка както преди, така и след етапа на изпълнение. Етапът на оценка изисква самокритика и размисъл. Понякога това може да бъде предизвикателство, затова е добре да се консултирате с колеги, приятели или други хора, преди да преминете към следващия етап. В резултат това обмисляне може да се наложи да направите някои промени в решението, за да го усъвършенствате и да се уверите, че то е едновременно полезно и иновативно. В края на този етап или ще се върнете към първите етапи, ако идеята не се потвърди, или ще продължите по-нататък с увереността, че идеята може действително да работи.

## Дейност: Шест думи (10 мин.)

Преди да продължите, помолете обучаемите да споделят своето виждане за мястото на оценката в процеса на постигане на успешен резултат, като ги включите в упражнението "Шест думи". Това

упражнение се основава на разказ, написан от Ърнест Хемингвей: "Продавам бебешки обувки - не са носени". Упражнението изисква от обучаемите да изразят своите идеи или мисли по даден въпрос в изречение от шест думи, което може да помогне за разкриване и усъвършенстване на същността на идеята.

Задайте на участниците в обучението следния въпрос:

***"Какво според вас е важно да се вземе предвид, когато се оценява дадена идея?"***

Дайте на обучаемите известно време да помислят и след това ги помолете да запишат кратка фраза, обобщаваща мислите им в шест думи, които да бъдат ясни, кратки и точни.

## Презентация/продължение/ (10 мин.)

Когато се съсредоточите върху оценката, трябва да вземете предвид няколко аспекта, включително:

### **1. Каква е целта?**

Преди да започнете, трябва да определите основната цел на оценката. Ясната цел може да послужи като основа за планирането, разработването на методите и използването на оценката. Основната цел може да се раздели на няколко категории:

- Придобиване на представа
- Подобряване на начина на работа
- Определяне на въздействието на проекта
- Въздействие върху участниците в него

### **2. Кои са ползвателите?**

Ползвателите са конкретните лица, които ще се възползват от резултатите от оценката. Те пряко ще изпитат последиците от направените в процеса на оценяване констатации и поради това имат право да участват в избора на фокус на оценката. Оценка, разработена без адекватно участие на потребителите в избора на фокус, може да се превърне в погрешно и неуместно начинание. Когато се стимулират потребителите да изяснят предназначението, приоритетните въпроси и предпочитаните методи, оценката е по-вероятно да се съсредоточи върху неща, които ще предоставят информация и ще повлияят на бъдещите действия.

### **3. Какво ще бъде постигнато?**

Приложението на оценката е свързано с това какво искате да постигнете с резултатите от оценката. Обикновено начините на използване на оценката попадат в същите категории като целите:

- Придобиване на представа
- Подобряване на начина на работа
- Определяне на въздействието
- Въздействие върху участниците

### **4. Какви въпроси трябва да зададете?**

Оценката трябва да отговори на конкретни въпроси. Разработването на въпроси насърчава заинтересованите страни да разкрият на какво според тях трябва да отговори оценката. Процесът на разработване на въпроси за оценка допълнително прецизира фокуса на оценката.

## 5. Какви методи да прилагате?

Изборът на методи за оценка се отразява на това какво се приема като доказателство, как се събират тези доказателства и какви твърдения могат да се правят. Тъй като всеки метод има своите пристрастия и ограничения, оценките, които съчетават няколко метода, обикновено са по-стабилни. В хода на оценката може да се наложи методите да бъдат преразгледани или изменени. Обстоятелствата, които правят даден подход полезен, могат да се променят.

### Обобщаване на дейността (10 мин.)

Обучителят събира идеите на обучаемите от упражнението "Шест думи".

### Презентация/продължение/ (10 мин.)

Изборът на въпроси за оценка е от ключово значение за определяне на това какво точно се опитвате да постигнете. Поради това въпросите трябва да се подбират внимателно в рамките на процеса на планиране, така че да могат да направляват както работата ви, така и нейната оценка. Колкото повече заинтересовани страни участват в този избор и планиране, толкова по-вероятно е да създадете проект, който успешно да постигне целите си.

В креативния процес не е достатъчно да се генерира голямо количество идеи, необходимо е също така да има ефективен начин за оценка на тези идеи. Charles "Chic" Thompson в книгата си "Каква страхотна идея! Ключови стъпки, които креативните хора предприемат", предлага ценен списък с въпроси за оценка на идеи, някои от които включват:

#### 1. Попитайте за неуспеха

- Ако се провалите напълно или частично, какво ще се случи?
- Приемливи ли са рисковете и възможните загуби? Могат ли те да бъдат избегнати или редуцирани?
- Ако се провалите, какво можете да спасите?
- Какви са предимствата и недостатъците на това да започнеш отначало?

#### 2. Попитайте за успеха

- Какви критерии ще използвате, за да определите успеха?
- Какво е от съществено значение за резултата?
- Какво място, локация или обект са необходими?
- Какво действие, процес, дейност или събитие трябва да се случи?
- Какво можете да направите, за да подобрите вашата идея?

#### 3. Попитайте за бъдещето

- Ще остарее ли вашата идея заради развитието на технологиите? Кога може да се случи това?
- Ако идеята ви е продукт или услуга, какъв ефект ще има върху качеството на живот на хората? Физическото или психическото здраве? Безопасност? Стандарт на живот?
- Ако идеята се реализира внезапно, можете ли да се справите с търсенето?



- Как биха могли да се отразят на идеята ви следните промени: конкуренция в чужбина, смяна на ръководството, разходи за материали, наличност на материали?

#### 4. **Задавайте лични въпроси**

- Ако парите бяха ваши, какво щяхте да направите?
- Колко силно сте ангажирани с проекта?
- Трябва ли да оспорите някое от предположенията си?
- Какви предполагате, че е необходимо?
- Кои факти трябва да поставите под въпрос?
- Какво приемате за даденост?

#### 5. **Попитайте в какво се състои вашата мисия**

- Знаете ли къде точно се вписва тази идея в общата картина?
- Дали вашата мисия популяризира идеята ви?
- Разглеждали ли сте тази идея от всички гледни точки или само от вашата собствена?

#### 6. **Попитайте за времето на изпълнение**

- Актуална ли е тази идея?
- Не е ли твърде рано, изпреварила ли е времето си?

Подобни въпроси могат да ви помогнат да обмислите идеите и възможните решения на много по-дълбоко ниво и могат да ви подсказват нови идеи или подобрения на най-обещаващите идеи, или дори да ви предложат напълно нова посока.

### Упражнение 2 (15-20 мин.)

Упражнение 2: Шест мислещи шапки

### Упражнение 3 (15-20 мин.)

Упражнение 3: S.C.A.M.P.E.R.

### Упражнение 4 (5 мин.)

Упражнение 4: Създайте музика с тялото си

### Заклучение (1 мин.)

Дори и да успеете да генерирате много нови идеи, само една или няколко от тях могат да бъдат реализирани. Ето защо оценката на идеите е важен аспект от креативния процес. За да достигнете до фазата на реализация, първо трябва да оцените идеите си. На етапа на оценка трябва да се върнете към първоначалните си нужди и да видите дали идеята съответства на първоначалната визия. След оценката отхвърлете идеите, които няма да работят или да отговарят на вашите изисквания, и

инвестирайте времето и усилията си в тези идеи, които най-добре отговарят на първоначално определените нужди и проблеми. След като разгледате критично идеите си и ги оцените, можете да преминете към следващия етап, в който превръщате тези идеи в реалност.

## Разпускане (5 мин.)

### Упражнение 5: Направете поклон

## Анализ и обратна връзка (7 мин.)

### Поискайте обратна връзка - 5 мин.

1. Участниците сядат в кръг.
2. Обучителят дава начало на анализа и обратната връзка, като обобщава направеното по време на уъркшопа.
3. След това обучителят кани участниците да анализират начина, по който са дадени инструкциите, позиционирането на упражненията в рамките на уъркшопа и начините за насърчаване на участието и даване на обратна връзка.
4. Обучителят може да зададе следните въпроси:
  - *Какво ви хареса най-много в този уъркшоп?*
  - *Какво научихте по време на този уъркшоп?*
  - *Как ви се сториха упражненията и тяхната продължителност?*

### Обобщение на уъркшопа - 2 мин.

Направете кратък преглед на това, което направихте по време на уъркшопа, и представете някои изводи, които бяха направени.

## Препратки и основна литература

Наръчник на общността, Оценка на програми и инициативи на общността:

<https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/evaluate/evaluation/framework-for-evaluation/main>

Drama for Change, (2016) by Mary Moynihan, Smashing Times International Centre for the Arts and Equality

<https://innovationmanagement.se/2005/04/28/questions-for-evaluating-ideas/>

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/six-thinking-hats>

<https://www.designorate.com/a-guide-to-the-scamper-technique-for-creative-thinking/>

<https://www.sessionlab.com/methods/six-words>

## Лаборатория по креативност - част втора

Пълно описание и инструкции стъпка по стъпка за всяко упражнение

### Въведение

#### Цели на упражнението

- Предоставяне на възможност на учителя да се представи на участниците
- Запознаване на обучаемите с дейността на уъркшопа
- Запознаване с условията на здравовен и безопасен труд

#### Необходими материали

- Няма

#### Фокус на упражнението

- Нисък

#### Енергия на упражнението

- Ниска

#### Инструкции (3-5 мин.)

1. Учителят се представя и приветства всички участници.
2. Учителят прави въведение в уъркшопа.
3. Учителят запознава участниците с условията за здравословен и безопасен труд.
4. Учителят представя първото упражнение.

Този уъркшоп има за цел да запознае обучаемите с ролята на етапа на оценка в креативния процес и да покаже примери за креативни начини за проверка на валидността и ефективността на генерираните идеи, преди те да се превърнат в реалност. Обучаемите ще бъдат включени в упражнения с различни нива на концентрация и енергия, необходими за тяхното изпълнение. Те варират от упражнения за мозъчна атака, дискусии и размисъл до физически дейности с използване на различни художествени форми.

Темите, които ще се обсъждат по време на семинара, включват:

- Какво се случва по време на етапа на оценка и защо той е важен за постигането на по-добри решения?
- Как можем да подобрим процеса на оценяване?
- Как да използваме максимално ефективно етапа на оценка за постигане на успешни резултати?

*Здраве и безопасност: Учителят трябва да информира за наличните изходи в помещението и да отдели достатъчно време за почивки и освежителни напитки. В съответствие с пандемията COVID-19 следва да се въведат всички необходими мерки за безопасност в съответствие с местните ограничения. Ако е необходимо, за всички участници трябва да бъдат осигурени маски за лице и дезинфектанти.*

## Упражнение 1: Енергиен кръг

### Цели на упражнението

- Да помогне на участниците в обучението да се отпуснат и да преодолеят задръжките
- Насърчаване на екипния дух
- Да развие концентрацията
- Да повиши енергията и да синхронизира групата, така че тя да работи на едно и също ниво на енергия и фокус

### Необходими материали

- Няма

### Фокус на упражнението

- Нисък

### Енергия на упражнението

- Висока

### Инструкции (5-10 мин.)

Това е въвеждащо упражнение, което има за цел да разчупи леда и да подготви групата за предстоящите дейности. То може да помогне на обучаемите да се отпуснат и синхронизират, така че групата да работи с еднакво ниво на енергия и фокус. За хората, които се притесняват, това е лесен начин да се включат, без да се налага някой да бъде под светлината на прожекторите.

1. Оформете кръг.
2. Фасилитаторът се обръща надясно, установява визуален контакт с лицето вдясно от него и пляска с ръце.
3. Този човек прави подобен жест към човека вдясно, като предава пляскането нататък.
4. Позволете на пляскането да се движи по целия кръг няколко пъти без изчакване или забавяне, така че да се получи ритмичен поток от пляскания с ръце, който да обикаля кръга без прекъсване.
5. След това фасилитаторът променя посоката на ръкопляскането, така че то да премине към човека непосредствено вляво от него и да обхване целия кръг.
6. След като тези действия се повторят няколко пъти, фасилитаторът обяснява, че всеки участник в кръга може да предаде енергията на ръкопляскането вдясно или вляво от себе си.
7. На следващия етап, фасилитаторът въвежда звук, например "йо", "хо" или "ха", така че участниците да пляснат и да издават този звук едновременно, докато предават енергия в кръга. Фасилитаторът установява зрителен контакт с човека отдясно, едновременно пляска с ръце и произнася ясно и силно "ха". Звукът/жестът трябва да е мощен и енергичен и да ангажира изцяло тялото и гласа.
8. Пляскането/звукът може да се изпрати и в целия кръг. Скоростта трябва да остане същата, пляскането да се движи бързо през кръга, както и около него, а акцентът трябва да е върху контакта с очите и силното желание жестът да стигне до целта си.
9. След това учителят може да замени израза "ха" със "здравей".
10. Когато групата се справи с тази задача, учителят може да въведе правилото, че думата "здравей" се изпраща в дясната посока, а думата "движдане" - в лявата посока.
11. Възможно е всеки участник да използва свой собствен звук и жест.

## Упражнение 2: Шест мислещи шапки

### Цели на упражнението

- Да повиши креативността в групата
- Да оцени ефективността на дадена идея

### Фокус на упражнението

- Висок

### Инструкции (15-20 мин.)

### Необходими материали

- (по избор) Шапки в различни цветове – бяла, жълта, черна, червена, зелена и синя

### Енергия на упражнението

- Средна

*Six Thinking Hats (Шест мислещи шапки)* е книга на д-р Едуард де Боно, в която той описва методите на паралелното мислене като начин за ефективно и ефикасно сътрудничество между групи и екипи. Паралелното мислене разделя различните стилове на мислене на шест различни "шапки", които предлагат стратегии, които екипите могат да използват, когато си сътрудничат при изпълнението на проекти и задачи. Техниката "Шест мислещи шапки" ви позволява да погледнете на даден проблем по шест различни начина, за да проучите различни перспективи.

С помощта на шестте мислещи шапки членовете на екипа се намират в различни режими на мислене, което помага на всеки да играе определена роля при планирането, разработването, оценяването и иницирането на проекти. Екипите трябва да измерват резултатите от прилагането на техниката на шестте мислещи шапки, за да знаят кои области от процеса да подобрят и кои от тях са успешни. В групата отделен човек или малък екип "носи" една от шапките. При разглеждането на въпросната идея всяка "шапка" запазва определена гледна точка:

- **Бялата шапка (Логика):** Бялата шапка представлява фактите, свързани с продукта или идеята.
- **Жълтата шапка (Оптимизъм):** Жълтата шапка подчертава добрите качества на решенията и търси позитивните страни на ситуацията.
- **Черната шапка (Негативизъм):** Черната шапка се занимава с предизвикателствата или проблемите, свързани с продукта или идеята, като разглежда противоположната гледна точка.
- **Червената шапка (Емоции):** Червената шапка трябва да дава бързи, прости отговори и решения, базирани чисто на емоционална и инстинктивна гледна точка. Не трябва да ги обосновава или оправдава.
- **Зелената шапка (Креативност):** Зелената шапка представя нови идеи или възможности за идеята или продукта.
- **Синята шапка (Управление):** Синята шапка ръководи дискусията и следи екипът да представи всички гледни точки.

Всяка от шестте шапки има свой специфичен процес на изследване, който помага на членовете на екипа да провеждат мозъчна атака. Въпросите, които всяка от шестте шапки трябва да си зададе, включват:

- **Синята шапка:** Какъв е най-добрият начин за осъществяване на този проект? Кой ще отговаря за всяка задача?
- **Бялата шапка:** Каква информация имам? Каква информация ми е необходима, за да продължа?
- **Червената шапка:** Какви резултати са целесъобразни? Кои стратегии са подходящи за този проект?
- **Черната шапка:** Какви са недостатъците на този процес? Какви са рисковете? Какви са пречките за завършване на проекта?
- **Жълтата шапка:** Какви са ползите и предимствата на това решение? Каква стойност ще имат тези резултати?
- **Зелената шапка:** Какви решения още не съм измислил? Какви други възможности има?

В резултат на това упражнение може да се наложи да внесете някои промени в идеята или продукта, за да ги усъвършенствате и да се уверите, че са едновременно полезни и иновативни.

## Упражнение 3: S.C.A.M.P.E.R.

### Цели на упражнението

- Да доразвивате и подобрявате идеите си, като ги тествате, проверявате и разглеждате от различни перспективи
- Да оцените идея или нов продукт

### Фокус на упражнението

- Среден

### Инструкции (15-20 мин.)

### Необходими материали

- Флипчарт
- Лист хартия

### Енергия на упражнението

- Ниска

Техниката S.C.A.M.P.E.R. е един от най-лесните и директни методи за креативно мислене и решаване на проблеми с помощта на редица техники или въпроси. Тя е отлична стратегия, използвана за доразвиване, подобряване и оценяване на идеи чрез тестване, задаване на въпроси и разглеждането им от различни гледни точки.

S.C.A.M.P.E.R. е съкращение от седем техники - (S) substitute (заместване), (C) combine (комбиниране), (A) adapt (адаптиране), (M) modify (модифициране), (P) put to another use (използване за други цели), (E) eliminate (премахване) и (R) reverse (обръщане). Тези думи обозначават основните въпроси, които трябва да бъдат разгледани в креативния процес, и стимулират участниците да подхождат към разглеждания проблем по необичаен начин. За да приложите S.C.A.M.P.E.R., запишете идеята, която искате да доразвиете, на лист хартия и започнете да задавате въпроси за всеки от седемте елемента.

- **Заместване:** Какво от тази идея може да се замени с нещо друго?

Техниката на заместване може да предостави алтернативни решения за оценка на различни аспекти на идеята, за да се стигне до окончателното решение.

- **Комбиниране:** Какви елементи от идеята можете да комбинирате за постигане на по-висока ефективност?

Техниката "Комбиниране" може да анализира възможността за обединяване на две идеи или фази на процеса за създаване на един по-ефективен продукт.

- **Адаптиране:** Как можете да адаптирате идеята, за да постигнете по-добри резултати?

Процесът на "Адаптиране" се изразява в провеждане на мозъчна атака, която има за цел да коригира дадена идея за постигане на по-добри резултати. Адаптирането може да варира от малки промени до радикални промени в цялата идея. Адаптирането е една от ефективните техники за решаване на проблеми.

- **Модифициране:** Какво можете да промените в идеята, за да подобрите качеството и функционалността?

Техниката "Модифициране" се отнася до промяна на идеята по начин, който отключва повече иновативни възможности или решава проблеми. Тази промяна се отнася до цялостния процес. Задаването на въпроси във връзка с модифицирането може да ви даде нов поглед върху това кои компоненти са най-важни.

- **Използване за други цели:** За какво друго може да се използва идеята?

Тази техника е свързана с намирането на начин за използване на настоящата идея за друга цел. Например можете да зададете въпроси за това как да приложите настоящата идея в друга среда или при друг тип потребители.

- **Премахване:** Какво е излишно?

Тази техника има за цел да идентифицира тези елементи от идеята, които могат да бъдат отстранени, за да се оптимизира. Тя също така помага да се открият излишните части на идеята и по този начин идеята да се сведе до тази част, която е най-важна.

- **Обръщане:** Какво можете да промените, за да направите идеята по-добра?

Техника на обръщане има за цел да проучи иновативния потенциал при промяна на реда в процеса на разработване на идеи. Обръщането на процеса или на част от него може да помогне за решаване на проблеми или за генериране на по-иновативна идея.

В края на всяка част обсъдете идеите в екипа, изберете добрите идеи и ги проучете допълнително.

## Упражнение 4: Създайте музика с тялото си

### Цели на упражнението

- Повишаване на концентрацията
- Развиване на координация и работа в екип
- Запознаване на групата с концепцията за музика с участие
- Използване на тялото, за създаване на музика и изразяване на личността

### Необходими материали

Няма

### Фокус на упражнението

- Среден

### Енергия на упражнението

- Средна

### Инструкции (5 мин.)

1. Оформете кръг
2. Обучителят обяснява концепцията за музика с участие и как тя може да се използва за изразяване на личността
3. Обучителят обяснява последователността на звуците, които ще бъдат генерирани от участниците
4. Обучителят започва с разтриване на дланите си, след което звукът се придвижва в кръга, по посока на часовниковата стрелка
5. Когато първият звук затвори кръга и стигне до учителя, той въвежда нов звук - щракане с пръсти. Този звук обикаля кръга в същия ред. Всеки участник продължава с търкането на длани, докато щракването на пръсти стигне до него.
6. Когато вторият звук затвори кръга и стигне до учителя, той въвежда нов звук - пляскане по предната страна на бедрото. Всеки участник продължава с щракването с пръсти, докато пляскането по бедрото стигне до него.
7. Когато третият звук затвори кръга и стигне до учителя, той въвежда нов звук - барабанене с крака по пода. Всеки участник продължава с пляскането по бедрата, докато барабаненето със стъпала стигне до него.
8. Когато четвъртият звук затвори кръга и стигне до учителя, всички звуци се повтарят в обратна посока - барабанене с крака, пляскане по бедрото, щракане с пръсти, триене на длани.
9. Упражнението може да се изпълнява с различни звуци и за различни цели. То може да се използва дори, за да накара групата да изрази чувствата си по отношение на дадена идея и да я оцени чрез създаване на музика с телата си.

## Упражнение 5: Направете поклон

### Цели на упражнението

- Да помогне на участниците да се върнат към себе си и да излязат от ролята си в края на уъркшопа
- Да се даде възможност на участниците да поздравят себе си и един друг за работата си

### Необходими материали

Няма

### Фокус на упражнението

- Нисък

### Енергия на упражнението

- Средна

### Инструкции (5 мин.)

1. Оформете кръг.
2. Обучителят обяснява, че ще прекараме мислена дъга около кръга. В началото един участник ще се поклони. Човекът до него също ще се поклони, а след това следващият и следващият.
3. След като някой се поклони, той започва да ръкопляска и не спира докато не се поклонят всички в кръга.
4. Обучителят поздравява групата за свършената работа.



# 5

## ЛАБОРАТОРИЯ ПО КРЕАТИВНОСТ

Реализация: SCRUM за  
реализиране на креативността

### Лаборатория по креативност - част първа

Описание на целите, резултатите и съдържанието на уъркшопа

#### Цели на уъркшопа

- Да стимулира обучаемите да валидират адаптирането, усъвършенстването и прилагането на нови идеи.

#### Резултати от обучението

След успешното завършване на този уъркшоп обучаемите ще могат да:

- Разбират етапа на разработване/реализация като част от креативния процес
- Разбират и прилагат методологиите SCRUM за "изпълнение на задачите по правилния начин" за постигане на креативни резултати.
- Запознаят и научат да прилагат някои техники за валидиране на изпълнението на идеите от различни и допълващи се гледни точки в рамките на процеса SCRUM.
- Ефективно да участват в сесия за валидиране на резултатите

#### Продължителност

- 120 мин.

#### Тема

- Реализация - Как да валидирате ефективно и безпроблемно стартиране на идеята след процеса на инкубация.

## Участници

- 10-12

## Брой фасилитатори на група

- 1

## Методи на учене и преподаване

- Презентация
- Работа в екип
- Дискусия
- Упражнения

## Ресурси и материали

- Бяла дъска/флипчарт
- Хартия
- Самозалепващи листчета
- Химикалки, маркери
- Видеопроектор

## Въведение

За да приложим правилно резултатите от креативния процес, не е достатъчно да разполагаме с един човек и една гледна точка за ситуацията, нужни са ни следните неща:

1. Екип, работещ за реализацията (с гъвкава методология за разработване).
2. Метод или рамка за разработване на решения в рамките на екипа (рамката Scrum).
3. План за действие, който да ни позволи да разработим проекта - от първата одобрена версия до окончателния вариант, който ще постигнем чрез различни подобрени варианти на първоначална версия (планирането SPRINT в рамките на Scrum в нашия случай).

*Извършването на повторни дейности за получаване на конкретни резултати, за разлика от последователната процедура на принципа на*

"водопада", обогатява анализа и скоростта на решаване на проблемите в креативния процес на реализация.

### Физическа и вокална разгривка и игри (5 мин.)

1. Представете се и запознайте участниците с условията – **Въведение**
2. Въведете основните правила

### Въведение от страна на учителя (презентация) (15 мин.)

## Как да използваме рамката Scrum, за да реализираме идеята си?

Какво представлява рамката Scrum в рамките на методологията Agile Development и какво я отличава от традиционните методи Waterfall?

Съществуват различни методи и процеси за разработване на проект за внедряване на инкубирана и оценена идея, за да се превърне тя в реален проект (продукт, услуга, компания и т.н.). Най-известната и популярна е Waterfall.

### Методология Waterfall

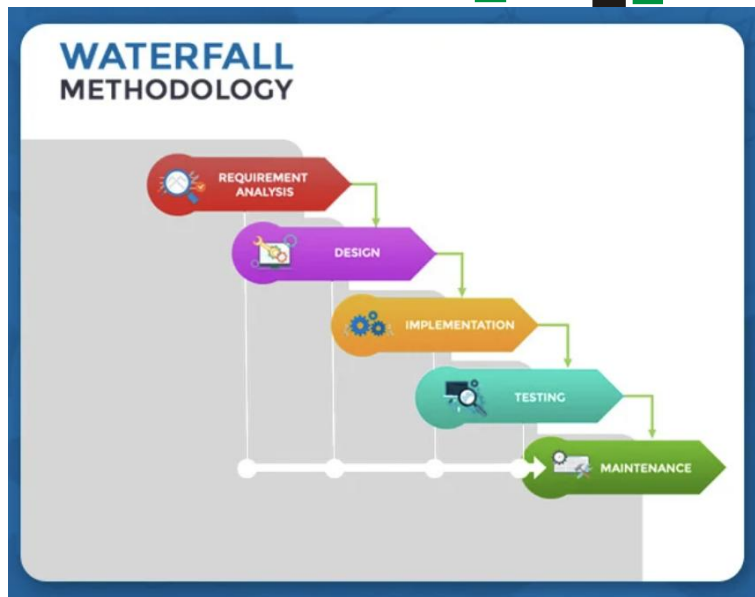
Моделът "Водопад" ("Waterfall") е известен още като линейно-последователен модел на жизнения цикъл. Той произхожда от строителството и промишлеността.

Това е подход, който включва няколко етапа, като всяка задача трябва да бъде завършена, преди да се пристъпи към следващия етап. По този начин се избягва припокриването на етапите. Работният процес е планиран да протича в една посока, с етапи като замисъл на проекта, инициране, анализ, проектиране, изграждане, тестване, внедряване и поддръжка.

Методът Waterfall е особено ефективен, ако разработваният проект има ясно начало и край, точно определени дати и бюджети и се използват устойчиви инструменти и познания, от които не се очакват промени или съответни развития при прилагането му. Това е отличен метод за разработване на проекти свързани с подобрения, отстраняване на грешки, актуализации и др.

**Предимства:** Стабилен етап на планиране и проектиране на проекта и синхронизиране на резултатите от проекта между разработващия екип и клиента. Също така е по-лесно да се измери напредъкът, тъй като обхватът на проекта е предварително известен. Освен това не е необходимо целият екип да работи само върху един етап; например, ако продукт А е все още в ранен етап, експертът по оценяването може да се съсредоточи върху други задачи, касаещи продукт Б, докато продукт А бъде готов за етапа на оценяване.

**Недостатъци:** Моделът Waterfall има някои добри предимства, но е доста закостенял подход. Няма възможност за адаптиране на нови промени и/или модификации или за използване на итеративен подход. Това води до трудности при преразглеждането на по-ранните етапи и на всички възникнали грешки/дефекти.

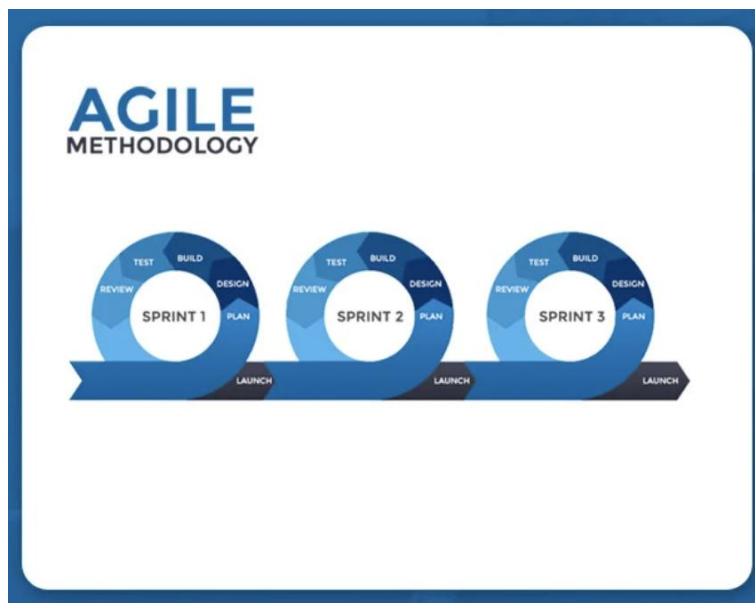


<https://blog.bydrec.com/>

### Методологията Agile и рамката на приложението Scrum.

Когато има голямо натоварване по време на разработването, т.е. когато има много варианти, които трябва да бъдат оценени, валидирани и изпълнени и които не са напълно известни от самото начало, закостенялостта и линейността на методологията Waterfall не помагат много.

Когато става въпрос за реализиране на креативни проекти, се сблъскваме със случаи, в които ИЗСЛЕДВАНЕТО в процеса на разработване е от голямо значение и трябва да се справим адекватно с неговото реализиране. В тези случаи AGILE добавя стойност. Scrum е рамка за прилагане на Agile. Тя е разделена на ЧАСТИ, които се развиват паралелно, за да се управлява тази променливост в откриването на възможности в процеса на разработка. Търси се МИНИМУМЪТ НА ВЪЗМОЖНИТЕ ПРОДУКТИ/РЕЗУЛТАТИ и се планира развитието на потенциала, открит в други проекти, което води до РАЗВИТИЕ или до подобрени версии на първоначалната разработка.



<https://blog.bydrec.com/>

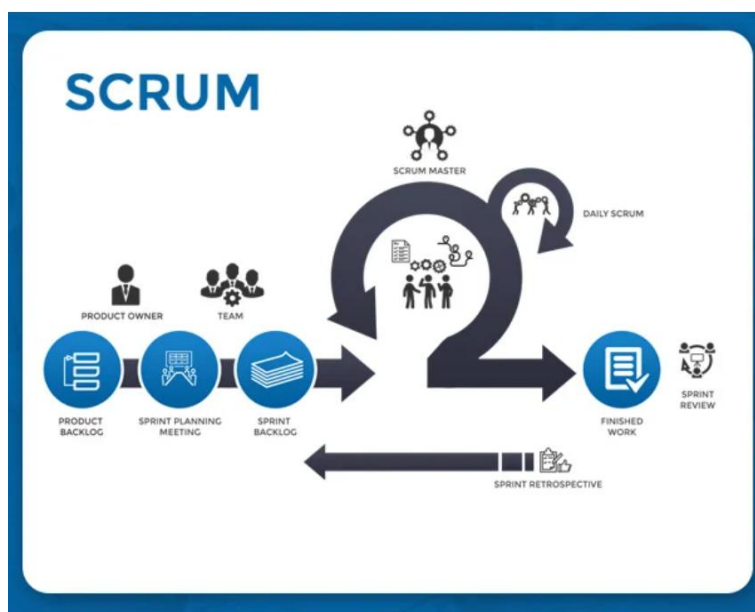
## Използване на рамката Scrum.

Scrum е част от гъвкавия подход. Това е рамка, използвана за управление на проекти, която дава приоритет на отговорността, работата в екип и итеративния напредък за постигане на ясна цел. Методът Scrum се основава на едно просто условие: започнете с това, което е лесно видимо или известно. След като сте направили това, можете да започнете да проследявате напредъка и да правите необходимите промени.

Има три принципа, които трябва да запомните, когато използвате рамката Scrum: адаптация, проверка и прозрачност.

Гъвкавата методология Scrum, е кръстена на формация в ръгбито. Всеки член на екипа по скрам има конкретна роля. В процеса на разработване на продукт ролите в scrum включват scrum master, собственик на продукта и екип за разработване.

- Scrum master – В процеса на Scrum Scrum Master координира екипа. Той е отговорен за това да гарантира, че се използват само най-добрите инструменти и практики на scrum. Те са и тези, които следят за напредъка на проекта.
- Собственик на продукта – Този член на екипа действа като свързващо звено между клиентите и екипа за разработка. Той отговаря за това всички очаквания за крайния продукт да бъдат съобщени и съгласувани със заинтересованите страни.
- Екип за разработка – Тази група работи заедно за постигане на обща цел. Те работят за създаването и тестването на отделни версии на крайния продукт.



<https://blog.bydrec.com/>

При метода Scrum се избират серия от задачи, върху които екипът ще съсредоточи своята итеративна работа (спринт) през следващия период (период на спринта, обикновено две седмици), като се опитва да постигне резултат, който може да бъде тестван с целевата аудитория (потребител, клиент и т.н.).

Срещите в рамките на Scrum позволяват на членовете на екипа да поддържат регулярност на работата, прозрачност, непрекъснато усъвършенстване и адаптиране към промените. Тези срещи (често наричани церемонии) биват 4 вида:

1. Планиране на спринтовете: като се съобразяваме със съдържанието на Creativity backlog, определяме целите на всеки спринт, необходими за постигане на предварителна версия на

резултатите от креативността (минимален жизнеспособен продукт или услуга, в повечето случаи).

2. Ежедневни срещи: провеждат се по време на всеки спринт, като осигуряват постоянен ритъм по време на итерацията. Той позволява на екипа да върши работата си и да открива пречките ежедневно.
3. Спринт ревюта: улесняват разработването на успешен резултат (продукт или услуга); дават възможност на екипа на Scrum да си сътрудничи със заинтересованите страни, да проучи състоянието на разработката до момента и да реши как да продължи напред. Заинтересованите страни могат да включват представители на маркетинга, продажбите, услугите, клиентите и потребителите.
4. Спринт ретроспекции: позволяват на Scrum екипа да провери как се извършва работата, да идентифицира проблемите и причините за тях и да открие мерки за подобрене, за да направи работата по-приятна и ефективна. Анализът е първата стъпка към подобрието.

Scrum е олекотена рамка, която помага на хората, екипите и организациите да създават стойност чрез адаптивни решения на сложни проблеми. Scrum включва набор от срещи, инструменти и функции, които по координиран начин помагат на екипите да структурират и управляват работата си. В нашия случай задачата е да се приложат резултатите от предишните фази на креативния процес.

Scrums предоставя възможност да се работи поетапно, за да се реализират резултатите от креативността (най-вече като продукти или услуги) стъпка по стъпка, като всяка стъпка (наречена спринт, както ще видим по-нататък) надгражда резултатите от предишните. Тези стъпки (спринтове) се организират посредством срещи.

Тези срещи се провеждат, за да се обработи информацията, получена в резултат на креативния процес. Цялата информация, получена в резултат на креативния процес, се съдържа в Creativity Backlog (в повечето случаи продукт или услуга), това е голям набор от сведения, характеристики, изисквания, фактори, които позволяват да се подобри работата.

Scrum подкрепя плавното, постоянно протичане на процеса на работа от Creativity backlog (в повечето случаи това е backlog на продукта или услугата) в спринтовете. Твърде големият натиск убива динамиката и пречи на креативността и конструктивното мислене.

Чрез Scrum се подбират серия от задачи от списъка, върху които екипът ще съсредоточи итеративната си работа (спринт) през следващия период (период на спринта, обикновено две седмици в реалните проекти за разработка), като се опитва да постигне резултат, който може да бъде тестван с целевата аудитория (потребител, клиент и т.н.).

## Дейност (15 мин.)

### Дейност 1. Списък с неизпълнени задачи за прилагане на креативността

Разделете групата на четири подгрупи.

Прочетете казуса "Pago de la Oliva" (текстът е включен в Упражнение № 1) и напишете списъка с теми, проблеми, пречки и т.н., с които семейство Барберо трябва да се справи, за да осъществи идеята си за създаване на винарска изба и собствени марки вина.

Споделете четирите версии на списъка с неизпълнени задачи и ги обединете в един общ списък.

## Дейност 2 (5 мин.)

### Определяне на ролите на LAB Scrum

Гледайте видеоматериала: Ролите в Scrum <https://youtu.be/flY-yi4ckkE>

Адаптирайте стандартните роли на Scrum към нашия LAB, като направите следното:

- Използвайте същите 4 групи, които създадохте за първа дейност.
- Във всеки от 4-те екипа за разработка ще изберем лидер на SPRINT, който да ръководи и модерира **ДНЕВНИТЕ Scrums или Standups**.
- Обучителят в LAB ще играе ролята на собственик на продукта (представляващ гледната точка на клиента, очакванията на семейство Барберо). Той ще участва в представянето на гледната точка на пазара и клиента по време на **SPRINT Review**
- От четиримата ръководители на екипи ще изберем един Scrum Master за координатор на финалната **SPRINT ретроспекция**

Останалите участници ще бъдат изпълнители (консултанти), които ще работят по конкретното задание.

## Упражнение 1 (15 мин.)

Анализ на работния казус и създаване на план за внедряване на креативността и планирането на спринта

## Упражнение 2-а (10 мин.)

Работа по първоначалния проект на продукта (MVP) Спринт 1

## Упражнение 3-а (20 мин.)

Преглед на спринта а. Преглед на спринт 1.

## Упражнение 2-б (10 мин.)

Работа по първоначалния проект на продукта (MVP) Спринт 2

## Упражнение 3-б (20 мин.)

Преглед на спринта а. Преглед на спринт 1.2

## Упражнение 4 (15 мин.)

### Ретроспекция на спринта

## Анализ и обратна връзка (10 мин.)

### Поискайте обратна връзка - 10 мин.

Винаги искайте обратна връзка, тя показва на участниците, че тяхното мнение ви интересува, а за вас като фасилитатор е чудесна възможност да научите още нещо.

**Професионален съвет:** използвайте интерактивни упражнения, за да установите кое е било успешно и какво може да се подобри.

### Обобщение на деня – 5 мин.

Направете кратък преглед на свършеното през деня и представете някои идеи, които са били генерирани в процеса на работа.

**Професионален съвет:** Завършете с мотивиращо обръщение "Надявам се, че информацията за перспективите за реализиране на идеите, която получихте днес, ще ви помогне да ... Благодаря ви!"

## Приложения и видеоматериали

Намерете видеоматериали за рамката на Scrum (планиране на спринта, Standups, преглед на спринта, ретроспекция на спринта и роли в Scrum) в поредицата Atlassian Scrum:

<https://www.atlassian.com/agile/scrum>

## Препратки и основна литература

Ръководство за Scrum. Окончателното ръководство за Scrum: Правилата на играта. Ken Schwaber & Jeff Sutherland. ноември 2020 г. <https://scrumguides.org/>

Agile Product Management with Scrum. Roman Pichler. Addison-Wesley. 2010



## Лаборатория по креативност - част втора

Пълно описание и инструкции стъпка по стъпка за всяко упражнение

### Въведение

#### Цели на упражнението

- Да даде възможност на учителя да се представи на участниците.
- Да запознае участниците с темата и дневния ред на уъркшопа.
- Да запознае участниците със съоръженията и основните правила.

#### Необходими материали

- Няма

#### Фокус на упражнението

- Нисък

#### Енергия на упражнението

- Ниска

#### Инструкции (3-5 мин.)

1. Представете се
2. Представете темата:  
Когато става въпрос за обмисляне на неща, които все още са в процес на развитие и са плод на креативността и инкубацията на идеи, традиционните методи на мислене, основани на логиката и дискусиата, не са достатъчни. Трябва да пристъпим към конструктивни методи на мислене, които ни позволяват да анализираме ситуации, които не отговарят на моделите от предишния опит, при това от различни гледни точки, които осигуряват ефективно прилагане.
3. Представете основните правила:
  - помолете участниците да приберат лаптопите и телефоните си
  - кажете им, че могат да изпратят имейл или да се обадят по телефона, ако им се налага.

## Упражнение 1: Анализ на работната ситуация и създаване на план за внедряване на креативността и използване на планирането на спринта

### Цели на упражнението

- Изготвяне на основна информация, необходима за работата при упражнението

### Необходими материали

- Хартия
- Химикалки

### Фокус на упражнението

- Нисък

### Енергия на упражнението

- Ниска

### Инструкции (15 мин.)

1. Помолете обучаемите да прочетат текста в приложение 1.
2. Помолете участниците да напишат кратък текст (не повече от 250 думи) с основните въпроси, свързани с представения документ по случая.
3. Преглед на Creativity Cellar backlog, създаден преди това в рамките на дейност 1 и връзката му с изготвянето на плана за внедряване на Creativity за първите пет години от дейността на семейната изба Barbero, като се посочат основните етапи, които трябва да се постигнат през всяка година ( лансиране на марки, стартиране на основни маркетингови дейности, комуникационни етапи и др.)
4. Като имате предвид написания кратък текст, разделете съдържанието на общия списък на задачите за реализация на Cellar Creativity Implementation Backlog, създаден в Дейност 1, на изпълними части с конкретна обща цел. Помолете участниците да създадат поне четири части ("за да се улесни разработването на педагогически ЛАБ").

След дебат в групата, ако не са стигнали до работещо предложение за отделните части, предложете следното разпределение:

- a) Поставяне на цел 1: Определяне на видовете вина (предложение за вид червено, бяло и розе), определяне на атрибутите на марката, основните конкуренти и създаване на търговски марки
- b) Поставяне на цел 2: Определяне на целевия географски регион, клиентските сегменти, ценовата стратегия и каналите за дистрибуция.
- c) Поставяне на цел 3: Определяне на визуалната идентичност на марката Cellar and Wine, бутилиране, етикетиране и опаковане на продуктите.
- d) Поставяне на цел 4: Определяне на комуникационна стратегия, комуникационни канали, комуникационни инструменти и проект на годишен комуникационен план.

Работете в групи и се опитайте да съставите списък на спринтовете в логична паралелна последователност и да разработите план за спринтовете. Примерът, предоставен в Приложение 2 (в края на документа), може да се използва като пример за това как да се изготви планирането на спринтовете. Използвайте го в удобно за вас време, докато разработвате LAB.

Обсъдете последователността на четирите групи и постигнете съгласие за общо планиране на Sprint.

Възложете на една от работните групи да изпълни всяка една от 4-те цели, съдържащи се в планирането на спринта (тази, за която групата се е съгласила, или тази, която сме предоставили в приложението 2).

*Какво е мнението ви за решението, избрано от семейство Барберо? Ще успеят ли? Какви са най-големите рискове при прилагането му? Какви са възможностите за реализация? С какво разполагат и какво може би им липсва? По какъв начин могат да се отличават и да въвеждат иновации в бизнеса си?*

## Упражнение 2: Стартиране на стендъпи

### Цели на упражнението

- Обмисляне на темата/затвърждаване на знанията
- Да се събере основна информация за работа по следните упражнения

### Необходими материали

- Хартия
- Химикалки

### Фокус на упражнението

- Нисък

### Енергия на упражнението

- Ниска

### Инструкции (10 мин.)

Налице са 4 екипа с избран лидер на екип във всеки от тях, които отговарят за конкретна цел (за планирането на спринта трябва да имаме четири екипа).

Трябва да възложим по 1 цел от списъка на всеки член на екипа.

Съществуват два вида дейности:

- **Индивидуални проекти:** всеки член на екипа работи по своята специфична цел в продължение на 3 минути.
- **Стендъпи:** след приключване на всеки период на индивидуална работа, всички членове на екипа се срещат и всеки разполага с 1 мин., в която да се изправи и да изложи своето виждане за индивидуалния напредък. Лидерът на екипа модерира срещата и обобщава направените заключения. Накрая се правят съответните изводи, които да са от полза за следващия индивидуален период на работа.

Ще се проведат три стендъпа или итерации, за да се стигне до края на първия спринт и да се изготви анализ на спринта, който ще опишем в следващото упражнение.

По време на анализа на спринта екипите по разработването ще получат обратна връзка от учителя (който сега играе ролята на пазар/клиент), свързана с извършената работа, предложените решения и т.н.). След този анализ ще започне нов спринт със същата структура като предишния (може да бъде видно в приложение 2).

По време на индивидуалната работа всеки участник ще се ръководи от здравия си разум, за да реши какъв да бъде неговият принос към следващия стендъп. В упражнението не се търси правилен отговор на въпросите или на целите. Целта е да обучим участниците да използват гъвкавия паралелен итеративен процес на разработка, който представлява рамката Scrum. Важното е да могат да адаптират собствените си заключения към тези на останалите екипи и да могат да интегрират отделните разработки в обща глобална концепция.

## Упражнение 3: Съставяне на Sprint Review

### Цели на упражнението

- Обмисляне на темата/затвърждаване на знанията

### Необходими материали

- Маркери
- Самозалепващи листчета

### Фокус на упражнението

- Среден

### Енергия на упражнението

- Средна

### Инструкции (20 мин.)

1. Избираме Scrum Master измежду четиримата лидери на екипи, който ще представи на учителя събраните цели и нерешените до момента проблеми. Това представяне ще отнеме 8 минути, по 2 минути за всеки от 4-те списъка с цели, по които работят екипите.
2. Учителят приема ролята на заинтересована страна /клиента/ в срещата за оценка на спринта и дава обратна връзка на екипа на Scrum (използвайки както реалната разработка на Pago de la Oliva, за да разработят входните данни за групата, която е неизвестна за участниците /вижте <https://www.pagodelaoliva.com/en/>, така и информацията за клиентските сегменти, съдържаща се в приложение 2). Учителят ще даде обратна връзка и на тях в продължение на 8 минути, като 4 минути ще бъдат посветени на оценка на заключенията, представени от Scrum майстора, а останалите 4 минути ще предоставят допълнителна информация, свързана с това, което той очаква като клиент. Всеки екип би могъл да зададе на клиента един-единствен въпрос, свързан с списъка с цели, по който работи.
3. Scrum master ще изготви резюме на анализа на спринта в рамките на 2 минути.

След втория спринт ще се проведе втори обзор на спринта с абсолютно същата структура и времетраене като при първия.

След втория обзор на спринта те ще има церемония за ретроспекция на спринта, която ще опишем в следващото упражнение.

## Упражнение 4: Ретроспекция на спринтовете

### Цели на упражнението

- Обмисляне на темата/затвърждаване на знанията

### Необходими материали

- Маркери
- Лепящи листчета

### Фокус на упражнението

- Среден

### Енергия на упражнението

- Средна

### Инструкции

След втория обзор на спринта ще се проведе церемонията за ретроспекция на спринта, Това ще бъде последното упражнение на нашия LAB. Основната цел е да разберем какво е работило добре и какво не, за да се опитаме да подобрим капацитета си за разработка като екип, като създадем план за подобрене на начина на работа на екипа.

Гледайте въстъпителното видео за Sprint Retrospectives: <https://youtu.be/dJNCHvqKlIU>

Избраният Scrum Master ще провокира всички участници да дадат своя принос, за да отговорят на следните въпроси:

1. Как се развиха събитията по време на спринтовете? 5 мин.
2. Как бихме могли да подобрим нашите спринтове в бъдеще? 5 мин.
3. Кои ще бъдат следващите стъпки? 5 мин.

Участниците използват самозалепващи листчета върху дъската.

Scrum Master, с помощта на участниците, групира, подрежда и приоритизира мненията по теми.

Следващата стъпка: накрая Scrum Master изготвя обобщение на ретроспекцията, като се фокусира върху извлечените поуки и следващите стъпки.

## Приложение 1: Работен случай:

### Бизнесът на семейство Барберо.

(Източник: данни, получени от преки източници на семейство Barbero)

Един живот, свързан с местното вино. Повече от двадесет и пет години живота на Хосе Барберо е посветил на отглеждането на своите лозя, влагайки цялата страст, която се изпива към земята, в която е влюбен. Тъй като е работил и като винопроизводител, за него е съвсем естествено да се опита да затвори целия цикъл.



José Barbero на лозето по време на събирането на реколтата през 2018 г.: DaniMantis

Вече на три поколения той е предал този начин на живот. Неговите дъщери и внук споделят ежедневно, като част от семейния живот, усилията и знанията си. Решението да направят крачка напред е неизбежен процес, тъй като е продиктувано от любовта им към лозята и виното. Това е мечтата, която всички споделят, влагайки ентузиазъм и с визия за бъдещето, независимо от жертвите, потта и усилията.

Това е семейна винарна, една от най-добрите, в която всички обединяват усилията си в един сплотен екип, чийто девиз е "опитай се да направиш по-добре това, което вече е направено добре". И както те самите казват, "в Pago de la Oliva ние сме земя и лозя; ние сме семейство и вино".

В продължение на години Хосе Барберо съчетава работата си като винопроизводител за големи винарски изби с признат авторитет, като Vega Sicilia или Mariano García, с производството на грозде в собствените им лозя. Гроздето му винаги е било от лозя, отглеждани по екологичен начин, третирани с най-добрите техники за подрязване и селекция. Поради това гроздето му има изключителни характеристики, които му позволяват да бъде в основата на великолепни и добре познати вина. Специалните грижи и стриктните процеси на ръчно обработване, създадени от обучени и опитни специалисти, са предпоставка за увеличени разходи, които могат да бъдат компенсирани само, ако това грозде се използва за производството на отлични вина с добри марки, което позволява постигането на приемлива цена, за тези които ценят високото качество.

През 2016 г. известна винарска изба, която в продължение на години е купувала голяма част от гроздето, произведено от семейство Barbero, започва да купува по-малки количества, като заменя част от тях с грозде от други лозя в района с по-ниска цена на килограм. Отличното качество на гроздето на José Barbero се дължи на занаятчийските грижи за лозята и на стриктното спазване на естественото им развитие, без да се използват химически продукти в земеделието.



*Работата по прибирането на реколтата през 2017 г. в лозята на Паго де ла Олива Снимка: DaniMantis*


Семейството решава да не търси алтернативни клиенти, които да поддържат частта от производството, която вече е свободна, а да направи крачка напред и да изпълни старата мечта на Хосе: да правят собствено вино.

През 2016 г. семейство Барберос събира всички семейни активи. Те получават допълнителното финансиране, необходимо за придобиване и пълно обновяване на затворена винарна в Тудела де Дуеро (Валядолид, Испания) и за финансиране на винопроизводството от реколтата от лозята им през 2017 г.

## Приложение 2: Пример за планиране на спринт

	SPRINT 1				SPRINT 2				Retrospective
	Standups			Review	Standups			Review	
	1	2	3	Sprint 1	1	2	3	Sprint 2	
<b>DEVELOPMENT TEAM 1</b>									
Define wine types, defining brand attributes, main competitors and naming options									Lessons learnt
<b>GOALS S1 PRODUCT</b>									
1.1. Wine types									
1.2. Brand attributes									
1.3. Main competitors									
1.4. Wines naming									
<b>DEVELOPMENT TEAM 2</b>									
Define geographic market, customer segments, price strategy, and distribution channels.									
<b>GOALS S1 MARKETING</b>									
2.1. Geographic markets									
2.2. Customer segments									
2.3. Pricing strategy									
2.4. Distribution/sales channels									
<b>DEVELOPMENT TEAM 3</b>									
Define Cellar and Wine brand visual identity basics, product bottling, labelling, and packaging									
<b>GOALS S1 BRANDING</b>									
3.1. Cellar brand									
3.2. Wine brands (global or by type)									
3.3. Bottles									
3.4. Labelling and packaging									
<b>DEVELOPMENT TEAM 4</b>									
Define communication strategy, communication channels, communication tools, and communication annual draft plan.									
<b>GOALS S1 COMMUNICATION</b>									
4.1. Strategy									
4.2. Channels									
4.3. Tools									
4.4. Annual plan									





## Приложение 3. Информация за целите на клиентите

### **КОНСЕРВАТИВНА ЦЕЛЕВА ГРУПА:**

По правило те са по-възрастни и не обичат изненади. Те са свикнали с определени неща от години и всяка промяна поражда нежелание. Трудно е да бъдат привлечени с нови марки и ще го направят само ако открият в тях сходства, които съвпадат с традиционните им вкусове.

### **ЕКСПЕРИМЕНТАТОРСКА ЦЕЛЕВА ГРУПА**

Този потребителски профил е пълна противоположност на консервативния. Те винаги са готови да предприемат нови предизвикателства и да проявяват любопитство, а склонността им към промяна е много изразена. Де факто те не са дълбоко привързани към марките и са най-неверни от всички описани групи. Обикновено са от типа "харесваш или не харесваш", въпреки че дълбоко в себе си експериментите им водят до значителна степен на познаване на продукта. Иновацията може да дойде дори от опаковката, представянето на продукта, комуникационния канал... Обемът на потребление е по-голям и сравнително лесно се улавя, но трудно се изгражда лоялност.

### **ЛЮБИТЕЛИ НА ВИНОТО**

Това е най-трудният за удовлетворяване профил. По отношение на обема той е вторият по потребление, тъй като представлява част от ежедневните им навици. Те допълват обядите и вечерите си с добро вино и се нуждаят от силни стимули, за да се почувстват изненадани.

### **НЕЗАИНТЕРЕСОВАНИ ЛИЦА**

Това са хора, които пият от време на време и обикновено по време на събития или мероприятия, на които общуват с други хора. Те са това, което можем да наречем социални пиячи, и не се интересуват от виното, а от това да подражават на останалите присъстващи. Те са тези, които консумират най-малки количества от всички групи и които изискват най-много усилия, за да се привлече вниманието им.

*(Източник: Проучване на Nielsen за тенденциите на потребителския пазар на вино).*

## ACDC 4 YOU Образователни видеа

Тук ще намерите 7 образователни видеа, демонстриращи креативни упражнения, свързани с всяка една от Лабораториите по креативност. Видеата са достъпни на английски, български, литовки, румънски и испански.

### ЛАБОРАТОРИЯ ПО КРЕАТИВНОСТ 1

**BOOMWHACKERS**

<https://www.youtube.com/watch?v=Kxyh415ns38>

*Техника „Карта на ума“*

<https://www.youtube.com/watch?v=i1M1Boluhk0>

*Подготвителен етап (Креативен процес)*

<https://www.youtube.com/watch?v=uJEsCftjTvs>

### ЛАБОРАТОРИЯ ПО КРЕАТИВНОСТ 2

*Упражнение за дишане за събуждане на креативността*

[https://www.youtube.com/watch?v=MugH-drnPsQ&t=30s&ab\\_channel=ACDC4You](https://www.youtube.com/watch?v=MugH-drnPsQ&t=30s&ab_channel=ACDC4You)

### ЛАБОРАТОРИЯ ПО КРЕАТИВНОСТ 3

*Как да си направим „Маска от боклуци“*

[https://www.youtube.com/watch?v=Ih6ZeJHA98c&ab\\_channel=ACDC4You](https://www.youtube.com/watch?v=Ih6ZeJHA98c&ab_channel=ACDC4You)

### ЛАБОРАТОРИЯ ПО КРЕАТИВНОСТ 4

*Създайте музика с тялото си*

[https://www.youtube.com/watch?v=taUQrRXe7C4&ab\\_channel=ACDC4You](https://www.youtube.com/watch?v=taUQrRXe7C4&ab_channel=ACDC4You)

### ЛАБОРАТОРИЯ ПО КРЕАТИВНОСТ 5

*Методът SCRUM*

[https://www.youtube.com/watch?v=7HZHsWNGUd4&ab\\_channel=ACDC4You](https://www.youtube.com/watch?v=7HZHsWNGUd4&ab_channel=ACDC4You)

# ПРОЕКТИ ПАРТНЬОРУ



[www.sih.lt](http://www.sih.lt)



[www.smashingtimes.ie](http://www.smashingtimes.ie)



[www.ifescoop.eu](http://www.ifescoop.eu)



[www.euroed.eu](http://www.euroed.eu)



[www.kutu-bg.eu](http://www.kutu-bg.eu)



Документът включва графични елементи от [www.vecteezy.com](http://www.vecteezy.com)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Този проект е финансиран с подкрепата на Европейската комисия.  
Тази публикация отразява само възгледите на автора и Комисията не носи отговорност  
за съдържанието, което се съдържа в нея.