



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



ACDC4you

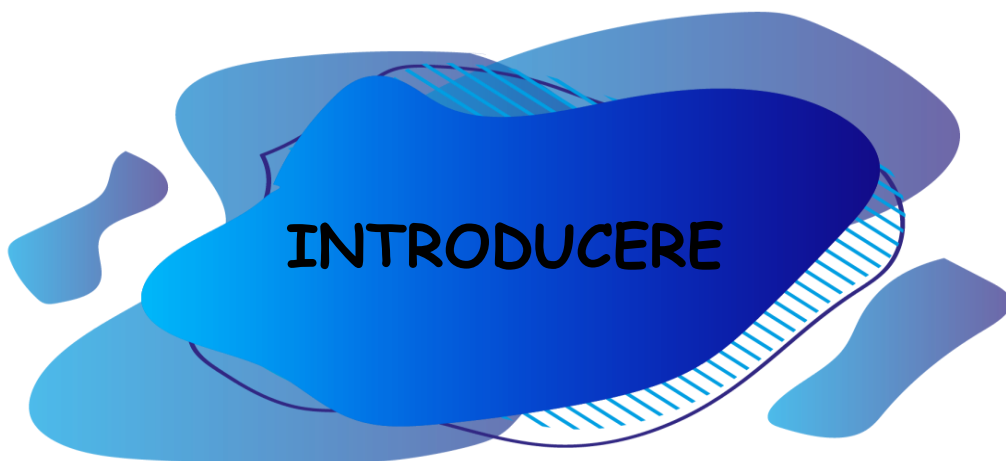
**Caiet de lucru pentru creativitate
pentru alfabetizare creativă, individuală**



CUPRINS

INTRODUCERE	4
PROCESUL DE DEZVOLTARE CREATIVĂ: ETAPA PREGĂTITOARE	5
<i>DISTREAZĂ-TE PE MAI MULTE VOCI</i>	6
<i>CONCURS DE RAP</i>	7
<i>VÂNĂTOAREA DE COMORI MUZICALĂ</i>	8
<i>ANALOGIE FORȚATĂ</i>	9
<i>DEVINO O MAȘINĂ DE IDEI</i>	10
<i>MARTȚIENII AU ATERIZAT</i>	11
<i>EXPERȚII</i>	12
<i>TELEFONUL DE HÂRTIE</i>	13
<i>SCRIEREA UNEI CĂRȚI DE POZIE CU MUZICĂ DE FUNDAL</i>	14
<i>PAHARELE MUZICALE/ RITM DE TOBE CU PAHARE</i>	15
PROCESUL DE DEZVOLTARE CREATIVĂ: ETAPA DE INCUBAȚIE	16
<i>ACASĂ ȘI DEPARTE</i>	17
<i>JOC PENTRU 4, LINIȘTE PENTRU 4</i>	19
<i>CÂNTEC DE APEL ȘI RĂSPUNS</i>	21
<i>POEZII SCURTE TRANSFORMATE ÎN CÂNTECE</i>	22
<i>BI-CUVINTE</i>	23
<i>SPUNE "BRÂNZĂ"!</i>	25
<i>PASAȚI ȘTAFETA</i>	26
<i>1+1=1</i>	28
<i>ROLESTORMING - JOC DE ROL</i>	29
<i>STEREOTIP</i>	31
PROCESUL DE DEZVOLTARE CREATIVĂ: ETAPA DE ILUMINARE (IDEAȚIE)	33
<i>CERCUL ENERGETIC</i>	34
<i>ÎNTINDE-TE ȘI RESPIRĂ</i>	36
<i>BRAINSTORMING</i>	38
<i>GÂNDIRE OPUSĂ</i>	39
<i>10 IDEI ÎN 10 MINUTE</i>	40

IDEI RELE	41
ACTIVITATEA 30 DE CERCURI.....	42
PRIVIȚI CEVA FAMILIAR ÎNTR-UN MOD NOU.....	43
OBIECTE IMPOSIBILE	44
MATRICEA TENDINȚELOR	45
PROCESUL DE DEZVOLTARE CREATIVĂ: ETAPA DE EVALUARE	46
ȘASE PĂLĂRII GÂNDITOARE.....	47
S.C.A.M.P.E.R.	49
BRAINSTORMING INVERSAT	51
CHESTIONAREA IPOTEZELOR.....	52
6 CUVINTE.....	53
BODYSTORMING.....	54
SCHIȚA GRUPULUI.....	55
6-10-14 PROTOTIPARE RAPIDĂ.....	56
OPERE DE ARTĂ MUZICALE.....	58
LASĂ MUZICA SĂ VORBEASCĂ.....	59
PROCESUL DE DEZVOLTARE CREATIVĂ: ETAPA DE IMPLEMENTARE	60
CAMPANIE CREATIVĂ DE MUZICĂ.....	61
MUZICA ÎN AFACERI.....	63
GUERRILLA MARKETING	65
MEDITAȚIE.....	67
MEMENTO MORI	69
PROMITE LUCRURI PE CARE TREBUIE SĂ LE LIVREZI	71
ASUMAREA RISCULUI.....	73
LUCRU CU CEILALȚI (LUCRU ÎN ECHIPĂ).....	75
ADAPTARE LA SCHIMBARE.....	77
ÎMPARTE IDEEA	79



Caietul de lucru pentru creativitate ACDC 4 YOU este un instrument de auto-învățare care îi ajută pe adulți să dobândească încredere creativă și să dezvolte "alfabetizarea creativă". Manualul include 50 de exerciții și experiențe practice pentru formarea creativității, care îi pot ajuta pe cursanții adulți să devină mai eficienți în activitatea lor și să își sporească valoarea pe piața muncii. Caietul de lucru poate fi utilizat și de formatori/educatori de adulți ca material suplimentar pentru a sprijini dezvoltarea creativității. Acesta poate fi utilizat de organizații din sectoarele culturale și creative, întreprinderi, ONG-uri și organizații comunitare, instituții de învățământ, autorități locale, regionale sau naționale în timpul sesiunilor de formare corporativă, de planificare strategică și de consolidare a echipei.

Exercițiile incluse sunt grupate în 5 secțiuni care reprezintă cele 5 etape ale procesului de dezvoltare creativă, și anume pregătirea, incubarea, iluminarea (ideația), evaluarea și implementarea. Procesul creativ întruchipează transformarea unei idei într-un rezultat concret prin asumarea unei serii de acțiuni. Acesta implică gândire critică și abilități de rezolvare a problemelor. Procesul creativ este cel mai bine descris de Graham Wallas, un psiholog social englez și co-fondator al "London School of Economics", care a descris etapele primare ale procesului creativ în cartea sa din anii 1920, intitulată "The Art of Thought" (Arta gândirii). Conform acestuia, persoanele și echipele creative parcurg, în general, cinci etape pentru a-și transforma ideile în realitate.

Caietul de creativitate reprezintă cel de-al patrulea produs intelectual dezvoltat în cadrul proiectului **"ACDC 4 YOU | Curs de dezvoltare a creativității artistice pentru tine"** finanțat de Erasmus+, programul UE pentru educație, formare, tineret și sport în cadrul Acțiunii Cheie 2: parteneriate de cooperare în educația pentru adulți.

ACDC 4 YOU este un proiect european de parteneriat transnațional care promovează dezvoltarea creativității adulților prin utilizarea proceselor muzicii participative și creșterea gradului de conștientizare a creativității ca fiind o abilitate crucială și cea mai râvnită pentru viitoarele economii din Europa și din întreaga lume.

Proiectul consolidează competențele educatorilor de adulți și ale muzicienilor pentru dezvoltarea de resurse inovatoare, introducând un nou tip de formatori pregătiți să predea creativitatea adulților. Obiectivul principal al proiectului este de a dota educatorii de adulți, muzicienii și alți operatori culturali cu abilitățile și cunoștințele necesare pentru a deveni mediatori de succes în formarea creativității pe bază de muzică pentru adulți și, în același timp, să dobândească încredere în creativitate și să dezvolte ei înșiși "alfabetizarea creativă".

Informații suplimentare despre proiectul ACDC 4 YOU sunt disponibile la adresa <https://bit.ly/3eHjfw2>.



PROCESUL DE DEZVOLTARE CREATIVĂ: *ETAPA PREGĂTITOARE*



1

DISTREAZĂ-TE PE MAI MULTE VOCI

Obiectivele exercițiului

- Conștientizarea de către cursanți a rolului pe care intonația și tonul îl joacă în schimbarea mesajului
- Tolerarea și acceptarea opiniilor colegilor
- Îmbunătățirea comunicării
- Îmbunătățirea competențelor de reflecție

Tipul de artă folosit

- Muzică (sunete/intonație/ melodii)

Informații generale

Materiale necesare

- Computer, conexiune la internet

Metoda atrage atenția cursanților asupra vocii lor, deoarece aceștia nu își văd vocile ca pe niște instrumente. Asta îi ajută să înțeleagă valoarea vocii lor și rolul pe care îl joacă atunci când transmit mesaje. Cursanții sunt încurajați să se joace cu vocile lor și să analizeze impactul pe care modificările vocii lor îl pot avea asupra interlocutorilor lor.

Activitatea îi pune pe cursanți într-o stare de bună dispoziție și îi face să conștientizeze modul în care tonul și intonația pot afecta mesajele.

Instrucțiuni

Invitați cursanții să citească un pasaj din textul țintă (dacă nu este vorba de textul țintă, pot citi un text preferat, poezii, cărți sau opere de ficțiune, etc.) și să se înregistreze.

Rugați-i să introducă înregistrările într-un software disponibil și accesibil (de exemplu, Audacity).

Rugați-i să încerce mai multe intonații, tonuri sau chiar melodii din cântece populare și apoi să editeze ceea ce citesc atunci când manipulează vocile. Organizați o discuție despre impactul pe care îl pot avea modificările vocilor lor asupra ascultătorilor.

Reflecție

- Ce a fost cel mai util în acest exercițiu?
- Ce a fost cel mai dificil?
- Ce puteți aplica?

Referințe

<https://prodigies.com/blogs/music-teachers/5-music-activities-for-middle-school-to-make-lessons-more-creative>

2

CONCURS DE RAP

Obiectivele exercițiului

- Facilitarea cursanților în a-și manifesta latura creativă folosind un gen de muzică cunoscut și accesibil
- Îmbunătățirea colaborării
- Îmbunătățirea creativității

Tipul de artă folosit

- Muzică

Materiale necesare

- Niciuna

Informații generale

Metoda consolidează încrederea cursanților în abilitățile lor; cursanții sunt încurajați să compună muzică (rap) după un model de rimă la alegerea lor. Metoda îi invită să fie creativi și să scrie modele coerente. Metoda creează o atmosferă plăcută în care cursanții se simt confortabil și colaborează pentru a crea o melodie rap.

Instrucțiuni

Scopul acestui exercițiu este de a le permite cursanților să își dezvăluie creativitatea prin utilizarea unui gen muzical bine cunoscut (rap).

Faptul că participanții la curs colaborează în grupuri îi ajută să se simtă confortabil și îi împiedică să se simtă izolați. Organizați cursanții în grupuri mici.

Înainte de workshop, selectați subiectele de rap și scrieți-le pe tablă. Aceste subiecte ar putea fi legate de problemele aflate în discuție.

Fiecare echipă trebuie să scrie versuri rap folosind un anumit model ritmic.

Spuneți-le cursanților că obiectivul lor principal ar trebui să fie dezvoltarea unor modele care pot fi reproduse și care să atragă atenția. "Grupurile de rap" contribuie și creează versuri rap în timp ce respectă constrângerile dumneavoastră, cu o limită de timp.

Fiecare grup își va interpreta rap-ul în fața celorlalți. Pentru a le evalua, gândiți-vă la categorii precum capacitatea tehnică, munca în echipă și capacitatea de a urma instrucțiunile.

Reflecție

- Care a fost cel mai util aspect în cadrul acestui exercițiu?
- Ce a fost cel mai dificil?
- Ce puteți utiliza??
- Cum apreciați importanța acestui exercițiu pentru a vă ajuta să rezolvați această problemă?

Referințe

<https://prodigies.com/blogs/music-teachers/5-music-activities-for-middle-school-to-make-lessons-more-creative>

3

VÂNĂTOAREA DE COMORI MUZICALĂ

Obiectivele exercițiului

- Facilitarea cursanților în a-și manifesta latura creativă folosind un gen de muzică cunoscut și accesibil
- Îmbunătățirea colaborării
- Îmbunătățirea creativității
- Ajutarea cursanților în a stabili conexiuni
- Conștientizarea faptului că trăim într-o lume a muzicii

Informații generale

Metoda îi face pe cursanți să conștientizeze *muzicalitatea lumii noastre*.

Aceasta încurajează cursanții să facă legături între instrumentele muzicale și obiectele de zi cu zi. Această activitate stimulează creativitatea cursanților la maximum atunci când li se cere să creeze o formație muzicală folosind împreună aceste instrumente " identificate".

Metoda creează o atmosferă plăcută, consolidează relațiile dintre cursanți, care lucrează împreună și se inspiră adesea din entuziasmul celorlalți cursanți din jurul lor.

Instrucțiuni

Cereți cursanților să caute obiecte de zi cu zi care pot fi folosite ca instrumente muzicale și să creeze muzică. Cereți fiecărui cursant să aducă un obiect găsit și demonstrați cum pot fi folosite ca tobe, clopote, tamburine etc. Invitați-i să descopere cum să integreze aceste instrumente "găsite" pentru a crea o formație muzicală.

Reflecție

- Cum apreciați utilitatea acestui exercițiu pentru a vă ajuta în rezolvarea acestei probleme?
- Ce ați învățat și ce veți folosi din acest exercițiu?

Referințe

<https://prodigies.com/blogs/music-teachers/5-music-activities-for-middle-school-to-make-lessons-more-creative>

Tipul de artă folosit

- Muzică

Materiale necesare

- obiecte de scris
(obiecte din viața reală)

4

ANALOGIE FORȚATĂ

Obiectivele exercițiului

- Promovarea înțelegerii colective
- Stimularea gândirii creative, pentru detașarea de perspectivele rigide
- Stabilirea conexiunilor

Tipul de artă folosit

- desen, teatru, dans, muzică

Materiale necesare

- foi de hârtie, pixuri, internet (în funcție de modul în care cursanții își exprimă analogia)

Informații generale

Metoda încurajează cursanții să colaboreze și să coreleze conceptele abstracte cu lucrurile concrete din realitatea/contextul lor. Este cunoscut faptul că analogia ne poate ajuta să găsim multe idei inovatoare și soluții creative la probleme sau ne poate ajuta să înțelegem și să reținem concepte abstracte. Creativitatea cursanților este pusă în valoare și mai mult prin solicitarea de a-și exprima analogia prin intermediul artelor.

Instrucțiuni

Alegeți un obiect

Rugați cursanții să aleagă un obiect fără să știe de ce. Folosiți un îndemn de genul: "Când voi spune HAI, veți avea 5 secunde pentru a găsi un obiect care este... ROȘU, HAI!" Participanții își arată apoi obiectul găsit unul altuia sau camerei de filmat (atunci când sunt online).

Creați analogia

Acum, când cursanții au obiectul lor, întrebați: "Cum se aseamănă obiectul tău cu prietenul tău/proiectul etc.". Invitați cursanții să se gândească la concepte științifice (matematică-comutativitate, asociere etc.; fizică-energie, curent electric etc.) sau la relații între concepte.

Rugați-i să găsească analogii între aceste concepte abstracte și lucruri concrete din realitatea/contextul lor. Ei le pot ilustra prin mimică, dans sau desen.

Reflecție

- Ce ați învățat?
- Ce veți putea utiliza din acest exercițiu?
- Ce idei au fost dezvoltate și care au fost cele mai interesante?

Referințe

<https://www.ask-flip.com/method/396>

<https://www.sessionlab.com/methods/forced-analogy>

<https://www.goscience.eu/>

5

DEVINO O MAȘINĂ DE IDEI

Obiectivele exercițiului

- Sporirea creativității
- Ajutarea cursanților să înceapă să gândească în afara cutiei
- Ajutarea cursanților să facă conexiuni
- Capacități sporite de procesare mentală și de rezolvare a problemelor

Tipul de artă folosit

- desen, muzică

Materiale necesare

- foi de hârtie, pixuri

Informații generale

Metoda se bazează pe brainstorming, când cursanții trebuie să facă conexiuni între subiect și experiența lor sau să găsească soluții pentru o problemă reală, folosind mijloacele artistice pentru a-și exprima concluziile. Brainstormingul este o activitate creativă, care exploatează creativitatea colectivă a grupului; încurajează gândirea out-of-the-box pentru a rezolva probleme complexe și a oferi soluții creative. Metoda încurajează cursanții să se axeze la maximum pe imaginația lor și să genereze idei inedite într-o atmosferă lipsită de prejudecăți. Metoda îi ajută pe cursanți să gândească "în afara cutiei", să facă conexiuni și să fie flexibili.

Instrucțiuni

Această activitate le permite cursanților să lucreze la creativitatea lor. Activitatea poate fi considerată ca o încălzire.

Prezentați un subiect (poate fi legat sau nu de muncă) și cereți-le cursanților să vină cu idei noi și să deseneze sau să cânte noile idei legate de acest subiect.

Cursanții vor face noi conexiuni și vor începe să gândească "în afara cutiei".

Reflecție

- Acest exercițiu va fi util în viitor pentru alte întâlniri?
- Ce ați învățat?
- Ce veți putea utiliza din acest exercițiu?

Referințe

<https://innovationlab.net/blog/9-best-exercises-to-spark-creativity-in-ideation/>

6

MARTȚIENII AU ATERIZAT

Obiectivele exercițiului

- Sporirea creativității
- Îmbunătățirea comunicării
- Creșterea capacității de a se exprima într-un limbaj vizual
- Ajutarea cursanților să facă conexiunii
- Capacități sporite de procesare mentală și de rezolvare a problemelor

Tipul de artă folosit

- desen, teatru

Materiale necesare

- foi de hârtie, pixuri

Informații generale

Metoda evidențiază valoarea și utilitatea capacității de comunicare vizuală și demonstrează că oricine poate face acest lucru. Acest exercițiu subliniază importanța de a fi capabil să te exprimi într-un limbaj vizual. Astfel, se îmbunătățește comunicarea, creativitatea și încrederea în sine a cursanților. În plus, îi ajută pe oameni să se cunoască mai bine unii pe alții într-un mod foarte plăcut și creativ.

Instrucțiuni

Activitatea poate fi folosită la începutul unui workshop, atunci când cursanții nu se cunosc între ei. Aceasta îi ajută pe participanți să își prezinte numele și locurile de muncă sau hobby-urile lor.

Pregătiți situația: rugați cursanții să își imagineze că marțienii au aterizat în parcare. Aceștia nu înțeleg limbajul oamenilor, iar cursanții vor trebui să se prezinte și să le spună ce fac fără a folosi cuvinte, deoarece marțienii nu le înțeleg limba. Așezați cursanții în perechi (marțian/ cursant). Marțienii sunt dispuși să afle despre meseriile cursanților; rugați cursanții să se gândească la meseria lor și să o explice folosind simboluri și desene sau mimând. Invitați cursanții să le prezinte marșienilor folosind pictograme, desene schematice, cronologie, mimică sau orice altceva care poate să clarifice. Ei nu pot utiliza niciun cuvânt.

Discutați ce a fost ușor și ce a fost dificil în timpul jocului de rol. Invitați cursanții să discute ce instrumente putem folosi pentru a trimite mesaje.

Reflecție

- Ce a fost cel mai util în acest exercițiu?
- Care a fost cea mai mare provocare?
- Ce puteți aplica?
- Ce idei au fost generate și care au fost cele mai interesante?

Referințe

<https://innovationlab.net/blog/9-best-exercises-to-spark-creativity-in-ideation/>



7

EXPERTII

Obiectivele exercițiului

- Îmbunătățirea colaborării, a muncii în echipă
- Sporirea creativității
- Îmbunătățirea comunicării
- Ajutarea cursanților să facă conexiuni
- Accesibilitate crescută de procesare mentală și de rezolvare a problemelor

Tipul de artă folosit

- teatru (joc de rol)

Materiale necesare

- foi de hârtie, pixuri

Informații generale

Metoda încurajează gândirea "în afara cutiei", deoarece cursanții sunt puși într-o situație neobișnuită, pe care trebuie să o gestioneze în mod creativ. Provocarea constă în faptul că acești cursanții trebuie să asocieze două substantive fără legătură între ele într-un nou produs care va fi expus pentru a fi evaluat.

Instrucțiuni

Desemnați un grup care să fie "experții". Împărțiți grupul de experți în specialiști, artiști și consumatori. Împărțiți ceilalți cursanți în grupuri și dați fiecărui grup două substantive fără legătură între ele. Cereți-le să le combine într-un nou "produs" și să creeze un pliant care să prezinte caracteristicile, utilitățile și avantajele noului produs.

Cereți specialiștilor, artiștilor și consumatorilor să stabilească criteriile de evaluare a produselor.

Organizați o platformă de prezentare a produselor.

Repartizați experți pentru fiecare produs. "Experții" evaluează produsele (puncte).

Produsul cu cel mai mare punctaj va câștiga.

Reflecție

- Ce ați învățat?
- Ce veți putea folosi din acest exercițiu?
- Ce idei au fost prezentate și care au fost cele mai interesante?

Referințe

<https://lucidspark.com/blog/brainstorming-warm-up-exercises>

8

TELEFONUL DE HÂRTIE

Obiectivele exercițiului

- Îmbunătățirea colaborării, a muncii în echipă
- Îmbunătățirea creativității
- Îmbunătățirea comunicării
- Faceți cunoștință unii cu alții

Tipul de artă folosit

- desen

Materiale necesare

- foi de hârtie, pixuri

Informații generale

Metoda se adresează tuturor vârstelor și urmărește să dezvolte creativitatea cursanților. Cursanții pot observa cât de mult se schimbă o frază inițială atunci când aceasta este transmisă unui grup de persoane, cărora li se cere să interpreteze ceea ce văd; ei trebuie să își folosească creativitatea și să încerce să dea o semnificație unor lucruri care pot fi uneori absurde.

Instrucțiuni

Dați fiecărui cursant o bucată de hârtie. Rugați-i să scrie o propoziție în partea de sus a hârtiei, indiferent cât de abstractă sau absurdă ar fi aceasta.

Rugați-i să dea hârtia colegului de lângă ei, care desenează o imagine ilustrând propoziția.

Apoi trebuie să îndoiaie hârtia care acoperă propoziția, dar arată imaginea. Ei înmânează hârtia unui alt cursant, care scrie o nouă propoziție pe baza interpretării imaginii.

Apoi, al treilea jucător împătorește hârtia pentru a acoperi imaginea și transmite propoziția sa unui alt jucător.

Procesul se repetă - propoziție, imagine, propoziție - până când hârtia este completată; este important să se încheie cu o propoziție, nu cu o imagine.

Citiți ultimele propoziții grupului cu voce tare, în timp ce prezentați imaginile. Este la fel ca cea originală?

Reflecție

- Ce a fost cel mai util la acest exercițiu?
- Care a fost cea mai mare provocare?
- Ce puteți implementa?

Referințe

<https://www.sessionlab.com/methods/paper-telephone>

9

SCRIEREA UNEI CĂRȚI DE POZIE CU MUZICĂ DE FUNDAL

Obiectivele exercițiului

- To write a poetry by activating emotions and thoughts

Tipul de artă folosit

- poezie

Informații generale

Materiale necesare

- plain paper
- blackboard-pencil
- background music

Metoda sporește creativitatea cursanților și contribuie la crearea unui mediu propice în care oamenii pot gândi creative.

Instrucțiuni

Cursanții stau spate în spate în tăcere.

Aceștia sunt rugați să închidă ochii și să se scufunde în lumea viselor în timp ce se aude muzică de fundal.

Când muzica de fundal se termină, ei sunt invitați să își deschidă ochii.

Toți cursanții trebuie să spună un cuvânt despre cum se simt.

Cuvintele se scriu pe tablă.

Muzica de fundal este pornită din nou.

Cursanții sunt rugați să aleagă un cuvânt sau mai multe și să scrie o poezie cu cuvântul/cuvintele pe care le-au ales.

Muzica de fundal rulează pe toată durata desfășurării workshop-ului.

Când își termină poezia, o citesc în fața colegilor lor pe un fundal muzical.

Poeziile cursanților sunt cuprinse într-o carte.

Reflecție

- Vi s-au activat emoțiile în timp ce ascultai muzica?
- Cuvintele scrise pe tablă v-au inspirat să scrieți?
- Credeți că aveți un talent pentru a scrie poezie?

10

PAHARELE MUZICALE/ RITM DE TOBE CU PAHARE

Obiectivele exercițiului

- Dezvoltarea abilităților de performanță, alfabetizare, lucru în echipă, creativitate, bunăstare, coordonare și cooperare

Informații generale

Metoda sporește gradul de înțelegere a cursanților cu privire la muzicalitatea lumii noastre. Aceasta îi încurajează pe cursanți să stabilească legături între obiectele obișnuite și instrumentele muzicale. Atunci când cursanții sunt provocați să combine aceste instrumente "găsite" într-un ansamblu muzical, activitatea le depășește limitele imaginației.

Metoda creează un mediu plăcut, îmbunătățește legăturile dintre cursanți și le permite acestora să se inspire frecvent din entuziasmul celor din jur.

Instrucțiuni

1. Trainerul le prezintă cursanților paharul de plastic cu care vor lucra.
2. Formatorul le arată cursanților cum sună atunci când
 - paharul atinge masa cu deschizătura în sus
 - paharul atinge masa cu deschizătura în jos
 - cursantul atinge paharul cu palma.
3. De asemenea, cursanții fac ceea ce le indică formatorul.
4. Formatorul exemplifică un ritm simplu (a patra, a patra, a patra, a opta, a opta, a patra) cu mișcările anterioare ale câinii
 - Paharul cu gura în jos de 2 ori (o pătrime x2)
 - Paharul cu susul în jos de două ori (o optime x2)
 - Paharul lovit cu palma (o pătrime)
5. Cursanții exersează ritmul și mișcările date împreună cu formatorul și apoi încearcă pe cont propriu.
6. După ce cursanții au reușit să dobândească formula ritmică, ei vor adăuga alte modele ritmice pentru a produce o melodie.

Reflecție

- Ce a fost cel mai util la acest exercițiu?
- Ce a fost cel mai dificil?
- Ce puteți aplica?
- Ce ați învățat?
- Ce idei au fost dezvoltate și care au fost cele mai interesante?
- Ați putea să ascultați antrenorul în timp ce țineți ritmul?

Referințe

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

Tipul de artă folosit

- muzică

Materiale necesare

- pahare de plastic/carton



PROCESUL DE DEZVOLTARE CREATIVĂ: ETAPA DE INCUBAȚIE

11

ACASĂ ȘI DEPARTE

Obiectivele exercițiului

- De a încerca improvizația muzicală
- Ajutați cursanții să își poată exprima și comunica ideile, gândurile și sentimentele prin intermediul activităților muzicale ca stimulente
- Să-i ajute pe cursanți să învețe cum să folosească activitățile muzicale pentru a genera idei/ stimula creativitatea

Tipul de artă folosit

- muzică

Materiale necesare

- Piesa 17 la <https://vimeo.com/album/4996167>
- Instrumente - orice pentru a obține ritmul
- Fișă pentru sistemul de numărare a ritmului <https://utminers.utep.edu/charles/Counting1&a.pdf>

Informații generale

Muzica este o formă de "stimulare auditivă". Și, din acest motiv, poate avea un impact real asupra creierului.

Învățarea și cântatul la instrumente muzicale permit creierului dumneavoastră să funcționeze corect. Conform cercetărilor, s-a constatat că persoanele care iau lecții de pian sau de chitară sunt mult mai creative și mai pline de imaginație decât cele care nu fac acest lucru. Acest lucru se datorează faptului că învățarea și exersarea de a cânta la instrumente stimulează ideile în totalitate.

Muzica vă poate crește concentrarea. Datorită structurii și ordinii sale, tipul de muzică vă permite să vă concentrați asupra sarcinilor pe care le aveți de îndeplinit. Ca urmare, creierul dvs. poate atinge un nivel mult mai deschis, ceea ce permite pătrunderea mai multor idei care vă ajută să deveniți mai creativi.

Creativitatea nu se obține doar prin imaginația proprie. Adevărul este că - ideile și noțiunile care te pot conduce la descoperirea creativității tale pot fi obținute și de la alții. Și, din moment ce muzica îi ajută în mod esențial pe oameni în dezvoltarea interacțiunii sociale, ea devine atunci un canal prin care ideile pot circula.



Instrucțiuni

1. Înainte de workshop, distribuiți tuturor cursanților câte un exemplar al Fișei pentru sistemul de numărare a ritmului și rugați-i să o citească.
2. Începeți workshop-ul trecând în revistă foaia de documente și chestionați cursanții dacă există eventuale întrebări.
3. Aranjați cursanții în grupuri mici de 4-6.
4. Creați un model ritmic simplu și repetitiv pe care întregul grup îl poate cânta cu ușurință împreună (eg.: ta-ti-ti-ta-ssh).
5. Exersați acest model cu întregul grup.
6. Numiți acest model "acasă". Modelul "acasă" poate fi, de asemenea, cântat sau scandat.
7. Explicați regulile de joc:
 - a. Toată lumea începe să cânte acasă modelul desemnat.
 - b. Există patru opțiuni:
 - i. stați acasă,
 - ii. plecați de acasă (improvizați),
 - iii. furați o idee (copiați improvizația altcuiva),
 - iv. opriți-vă și ascultați.
8. Creați o regulă pentru numărul de cursanți care trebuie să fie acasă în funcție de mărimea grupului (cel puțin șase într-un grup de douăzeci de persoane).
9. Jucați de mai multe ori jocul, indicând grupului un final ori de câte ori vi se pare că acesta și-a urmat cursul.
10. Faceți o scurtă apreciere și o evaluare după fiecare rundă.

Sfaturi pentru formatori:

- Schimbați în mod regulat "modelul de acasă".
- Un nou model de casă poate fi descoperit prin improvizația cuiva sau prin utilizarea unităților ritmice și a cărților de ritm.
- Păstrați modelul casei simplu astfel încât să lăsați loc pentru improvizație.

Idei pentru dezvoltare:

- Găsiți împreună, ca grup, o încheiere. Piesa se poate încheia pentru că o persoană decide să dirijeze un final sau pentru că grupul găsește o modalitate de a încheia fără ca cineva să dea un semnal precis. Discutați cum să faceți o încheiere.
- Puneți pe cineva să efectueze schimbări dinamice (să cânte tare și încet)
- Alegeți un model de casă cântată folosind două sau trei note.
- Faceți cu rândul pentru a realiza modelul casei folosind cartonașe ritmice.
- Inventează alte reguli de joc.
- Introduceți o pauză în care, după o numărătoare de patru, toată lumea cântă același lucru, revenind la locul "acasă" și o nouă improvizație după o altă numărătoare de patru.

- Cum a sunat?
- Cine a furat o idee?
- Cine a stat acasă tot timpul? De ce?
- Ce putem schimba pentru a o face să sune mai bine?
- Ce a fost cel mai util la acest exercițiu?
- Care a fost cea mai mare provocare?
- Ce puteți utiliza?
- Ce ați învățat?
- Ce veți putea folosi din acest exercițiu?



Reflecție

12

JOC PENTRU 4, LINIȘTE PENTRU 4

Obiectivele exercițiului

- Develop confidence and skill to invent musical pattern within a set time frame
- Build skills in creating musical ideas and patterns

Tipul de artă folosit

- muzică

Informații generale

Materiale necesare

- [Boomwhackers](#)
- Percussion instruments / tools

Muzica este o formă de "stimulare auditivă". Și, din acest motiv, poate avea un impact real asupra creierului.

Învățarea și cântatul la instrumente muzicale permit creierului dumneavoastră să funcționeze corect. Conform cercetărilor, s-a constatat că persoanele care iau lecții de pian sau de chitară sunt mult mai creative și mai pline de imaginație decât cele care nu fac acest lucru. Acest lucru se datorează faptului că învățarea și exersarea de a cânta la instrumente stimulează ideea în totalitate.

Muzica vă poate crește concentrarea. Datorită structurii și ordinii sale, tipul de muzică vă permite să vă concentrați asupra sarcinilor pe care le aveți de îndeplinit. Ca urmare, creierul dvs. poate atinge o stare mult mai deschisă, ceea ce permite pătrunderea mai multor idei care vă ajută să deveniți mai creativi.

Creativitatea nu se obține doar prin imaginația proprie. Adevărul este că - ideile și noțiunile care te pot conduce la descoperirea creativității tale pot fi obținute și de la alții. Și, din moment ce muzica îi ajută în mod esențial pe oameni în dezvoltarea interacțiunii sociale, ea devine atunci un canal prin care ideile pot circula.



Instrucțiuni

1. Stând în cerc, toată lumea numără până la patru. Se repeat, fiecare pășește în cerc la numărul unu, în timp ce bate din palem. Exersați acest lucru cu voce tare și apoi cu “voce gânditoare”.
2. Alegeți un alt sunet de percuție corporală pentru numerele noi, trei și patru. De pildă: bateți din palme la numărul unu, bateți din picioare la numărul doi, trei și patru.
3. După fiecare patru bătăi jucate introduceți patru bătăi tăcute. Marcați-le initial mergând în ritmul bătăilor, apoi încurajați-l să stea nemișcați și să țină ritmul în tăcere. Exersați repetarea în buclă a acestui model; cântat pentru patru, tăcut pentru patru.
4. Părăsiți formația în formă de cerc, împrăștiați-vă în sală și acordați câteva minute pentru a experimenta crearea de modele de percuție corporală pe opt timpi. Numărați cu voce tare mai multe randue de opt bătăi, sau țineți ritmul la un instrument de percuție.
5. Stați în cerc și începeți să cântați în patru timpi, patru timpi tăcuți. Deplasați-vă în sensul acelor de ceasornic în jurul cercului, fiecare persoană are ocazia să improvizeze pe opt bătăi. În timpul celor patru timpi de tăcere vor fi singurii care vor cânta.

Idei pentru dezvoltare:

- Lucrați în grupuri mici, lăsând fiecărei persoane mai mult timp pentru a improviza.
- Introduceți sunete vocale.
- Invitați mai multe persoane să improvizeze în același timp. Ghidați-i să se asculte unii pe alți.
- Schimbați tempo-ul ritmului, cântați largo (foarte încet) și presto (repede).
- Folosiți unul dintre modelele improvizate pentru a crea o altă versiune.
- Improvizați pe șaisprezece timpi și stabiliți reguli pentru improvizator, de pildă, includeți un crescendo, finalizați la pian (în liniște), adăugați unele repetiții, apoi finalizați așa cum ați început.
- Introduceți și alte reguli de joc.



Reflecție

- Ai putea să ascuți melodia improvizatorului în timp ce îți ritmul?
- Ce am putea face pentru a îmbunătăți melodia?
- Cum am putea extinde această idee pentru a crea o melodie?
- Ce a fost cel mai util la acest exercițiu?
- Care a fost cea mai mare provocare?
- Ce puteți aplica?
- Ce ați învățat?
- Ce veți putea folosi din acest exercițiu?

13

CÂNTEC DE APEL ȘI RĂSPUNS

Obiectivele exercițiului

- Învățați să vă delectați cu improvizația vocală.
- Dezvoltarea încrederii și deprinderilor legate de improvizația vocală
- Dezvoltarea abilităților de colaborare

Tipul de artă folosit

- muzică

Informații generale

Materiale necesare

- Niciuna

Muzica este o formă de "stimulare auditivă". Și, din acest motiv, poate avea un impact semnificativ asupra creierului.

Prin intermediul muzicii, cursanții pot avea numeroase oportunități de a fi creativi și de a experimenta inspirație și satisfacție. Prezentarea și crearea de muzică vor fi activitățile principale pentru toți cursanții. Prin aceste activități, ei își dezvoltă abilitățile vocale și instrumentale, explorează sunete și concepte muzicale și își folosesc imaginația și abilitățile pentru a genera idei și compoziții muzicale.

Muzica vă poate spori concentrarea. Datorită structurii și ordinii sale, tipul de muzică vă permite să vă concentrați asupra sarcinilor pe care le aveți de îndeplinit. Ca urmare, creierul dvs. poate atinge o stare mult mai deschisă, ceea ce permite pătrunderea mai multor idei care vă ajută să deveniți mai creativi.

Instrucțiuni

1. Începeți cu o demonstrație în care solicitați un voluntar cărui să îi place să improvizeze vocal.
2. Începeți o conversație "cântată" cu respectivul partener (se poate alege un anumit subiect sau un formular cu întrebări și răspunsuri), de pildă:
 - a. Partnerul 1: "Ce ai făcut în weekend?"
 - b. Partnerul 2: "M-am dus să joc fotbal"
 - c. Partnerul 1: "Am rămas acasă"
 - d. Partnerul 2: "Ce ai făcut acasă?" etc.
 - e. Toate versurile vor fi improvizate în timpul melodiei.
3. Lucrând în perechi, purtați conversații aleatorii.
4. Prezentați grupului numeros.
5. Apreciați și evaluați.

Idei pentru dezvoltare:

- Purtați o conversație în care ambii participanți cântă, uneori, în același timp.
- Purtați o discuție lipsită de sens în care cuvintele sunt formate din sunete vocale.

Reflecție

- Cât de încrezător vă simțiți?
- Ce vă poate ajuta să cântați mai încrezător?
- Care a fost cel mai util la acest exercițiu?
- Care a fost cea mai mare provocare?
- Ce puteți aplica?
- Ce ați învățat?
- Ce veți putea folosi din acest exercițiu?

14

POEZII SCURTE TRANSFORMATE ÎN CÂNTECE

Obiectivele exercițiului

- De învățat cum să creăm propriile linii melodice pentru o poezie
- Dezvoltarea încrederii și îndemnării în compoziție
- Dezvoltarea abilităților de colaborare

Tipul de artă folosit

- Muzică

Informații generale

Materiale necesare

- Niciuna

Muzica este o formă de "stimulare auditivă". Și, din acest motiv, poate avea un impact real asupra creierului. Prin intermediul muzicii, cursanții pot avea numeroase oportunități de a fi creativi, bucurându-se de inspirație și satisfacție. Prezentarea și crearea de muzică vor fi activitățile principale pentru toți cursanții. Prin aceste activități, ei își dezvoltă abilitățile vocale și instrumentale, explorează sunete și concepte muzicale și își folosesc imaginația și abilitățile pentru a crea idei și compoziții muzicale.

Muzica vă poate spori concentrarea. Datorită structurii și ordinii sale, tipul de muzică vă permite să vă concentrați asupra sarcinilor pe care le aveți de îndeplinit. Ca urmare, creierul dvs. poate atinge o stare mult mai deschisă, ceea ce permite pătrunderea mai multor idei care vă ajută să deveniți mai creativi.

Instrucțiuni

1. Alegeți câteva versuri dintr-o poezie, de preferință cu cel mult cinci sau șase cuvinte în fiecare vers.
2. Cursanții își pot scrie propriile "haikus" sau poezii scurte.
3. Citiți un singur haiku de mai multe ori.
4. Rugați cursanții să se asemene cu fiecare cuvând prin mișcări ale corpului în timp ce se citește poezia. Ei se pot deplasa prin camera sau pot rămâne într-un singur loc: mișcând brațele și corpul; stând și mișcând mâinile; stând culcați și mișcând picioarele. Repetați de mai multe ori, cerând treptat grupului să se alăture cu diverse cuvinte.
5. Cereți voluntari care să prezinte un "solo".
6. Discutați despre modul în care mișcarea ne ajută să învățăm liniile.
7. Rugați grupul să reproducă mișcările unora dintre prezentatori.
8. Împărțiți grupul în trei, atribuind câte o replica fiecăruia.
9. Cereți fiecărui grup să lucreze împreună pentru a crea o coloană sonoră pentru cuvintele lor și continuați să folosiți mișcarea pentru a susține acest lucru. Sintagma trebuie exersată suficient de mult în grup pentru ca toată lumea să fie capabilă să o țină minte.
10. Fiecare grup își prezintă linia melodică.
11. Intonați întreaga poezie dirijând fiecare grup câte un vers pe rând.
12. Faceți un acompaniament, dirijând liniile în orice ordine și punând unele părți să cânte linia.
 - Cum s-a hotărât grupul dumneavoastră în privința melodiei
 - Grupul dumneavoastră este mulțumit de melodia aleasă?
 - Există ceva ce ați dori să schimbați?
 - Ce a fost cel mai util la acest exercițiu?
 - Care a fost cea mai mare provocare?
 - Ce puteți aplica?
 - Ce ați învățat?
 - Ce veți putea folosi din acest exercițiu?

Reflecție

15

BI-CUVINTE

Obiectivele exercițiului

- Pentru a arăta rolul important al formulării inițiale a problemelor
- Pentru a-i ajuta pe cursanți să genereze cât mai multe idei creative.
- Pentru a-i ajuta pe cursanți să învețe cum să folosească activitățile pentru a genera idei/ stimula creativitatea

Tipul de artă folosit

- niciuna

Materiale necesare

- Pentru fiecare grup: markere, două flipchart-uri și bandă adezivă pentru afișarea foilor de flipchart.
- Pentru fiecare participant: câte o foaie de trei culori diferite de bilețele autocolante (cu diametrul de 1/2") și un bloc de Post-it Notes 4 x 6.
- Un tezaur pentru fiecare grup
- Fișă bi-cuvinte

Informații generale

Alegeți orice cuvânt. Acum luați un alt cuvânt și puneți-le împreună. Ce obțineți? Două cuvinte, bineînțeles! Dar obțineți și o oarecare semnificație transmisă de acele două cuvinte. Înlocuiți un cuvânt cu altul și semnificația transmisă de această asociere se poate schimba dramatic. Astfel, valoarea de stimulare a oricărei combinații de cuvinte va varia în funcție de cuvintele implicate.

Caracteristica cea mai favorabilă a acestui exercițiu este că poate oferi noi perspective prin simpla înlocuire a unor cuvinte diferite în enunțul de prezentare a problemei.

Deși ne putem confrunta cu blocaje mentale atunci când încercăm să rezolvăm probleme, deseori blocajele există doar din cauza cuvintelor pe care am ales să le folosim. Astfel, dificultatea nu constă în faptul că nu ne putem gândi la idei creative, ci s-ar putea să se datoreze mai degrabă modului în care enunțăm o problemă.

Instrucțiuni

1. Înainte de ședință, distribuiți tuturor cursanților câte un exemplar al Fișei de lucru "Bi-wordal" și rugați-i să o citească.
2. Aranjați cursanții în grupuri mici de 4-7 persoane.
3. Începeți întâlnirea prin a trece în revistă foaia de documente, întrebându-l dacă există nelămuriri.
4. Cereți fiecărui grup să își enunțe dificultatea, astfel încât să implice un verb și un obiect.
5. Spuneți membrilor grupului să selecteze verbul și obiectul, să le noteze pe un flipchart și să caute sensuri alternative (sinonime) pentru fiecare.
6. Rugați-l să scrie celelalte semnificații într-o coloană sub verb și subiect.
7. Spuneți-le să selecteze câte un cuvânt din fiecare coloană și să folosească asocierea pentru a declanșa idei.
8. Spuneți-le să noteze orice idee pe notițe post-it și să le plaseze pe flipchart pentru evaluare.

Material auxiliar

Să presupunem că sunteți o organizație care dorește să găsească modalități de a crește suma de bani pe care o donează pentru proiecte de servicii comunitare. Această problemă implică o asociere a cuvintelor "creștere" și "bani". Pentru majoritatea oamenilor, această asociere specială ar însemna pur și simplu: "a obține mai mulți bani". Destul de simplu. Dar nu ne ajută să ne gândim la multe idei.

Ce se întâmplă dacă înlocuim acum cuvântul "creștere" cu un sinonim? Ne uităm într-un dicționar de tezaur cu coperti cartonate sau într-un software de calculator și vedem mai multe opțiuni: avans, stimul, săritură, salt, majorare, creștere, mărire și bulgăre de zăpadă. Apoi experimentăm cu diferite combinații ale acestor cuvinte cu cuvântul "bani". Astfel, putem genera combinații cum ar fi "stimul/banii", "săriți/banii", "creșteți/banii" și "măriți/banii".

Dacă putem substitui sinonime pentru unul dintre cuvinte, atunci îl putem substitui și pe celălalt. În acest caz, un dicționar de sinonime oferă alternative pentru cuvântul "bani", cum ar fi bani, monedă, bancnote verzi, cașcaval, lovele și venit. În continuare, combinăm cuvântul "creștere" cu aceste cuvinte și obținem combinații precum "creștere/bancnote verzi" și "creștere/lovele".."

Toate aceste asocieri pot stimula idei. De exemplu, am putea cere angajaților să se ofere voluntari pentru a ajuta la urgențe auto și să solicite donații de la cei pe care îi ajută (de la "stimula/banii"). Sau am putea cere angajaților artistici să creeze și să vândă bijuterii pentru a strânge fonduri (de la "creștere/valută"). Ați prins ideea.

Dar așteptați. Mai este ceva. Nu trebuie să ne limităm la combinațiile cu cuvintele "creștere" sau "bani". Am putea folosi și oricare dintre celelalte sinonime de pe liste. De pildă:

Creștere	Banii	Avans	Bani
Stimulează	Valută	Salt	Bancnote verzi
Majorare	Cașcaval	Amplificare	Lovele
	Bulgăre de zăpadă	Venituri	

Pentru a genera idei despre cum să mărim banii, selectăm cuvinte la întâmplare din fiecare coloană, le combinăm și folosim noul înțeles pentru a dezvolta idei.

Iată câteva exemple de idei:

- Sponsorizați o plimbare sau o alergare în care participanții contribuie cu 5€ pentru fiecare kilometru parcurs (de la "majorare/bani").
- Utilizați deducerile salariale pentru contribuții (din "avans/venituri").
- Sponsorizați un carnaval cu jocuri de cochilii. Oamenii pariază pe rezultat. Încasările merg în scopuri caritabile (de la "salt/monedă").
- Oferiți donatorilor tricouri cu imagini modificate ale denominațiilor cu care au contribuit (de la „magnify/greenbacks”). Vinde conuri de zăpadă și gogoși (de la „bulgăre de zăpadă/aluat”).

- Ce a fost cel mai util în acest exercițiu?
- Care a fost cea mai mare provocare?
- Ce puteți aplica?
- Cum ați evaluați importanța acestui exercițiu pentru a vă ajuta să rezolvați această problemă?
- Va fi acest exercițiu util în viitor pentru alte sesiuni?
- Ce ați învățat?
- Ce veți putea folosi din acest exercițiu?
- Ce idei au fost emise și care au fost cele mai interesante?

Reflecție

SPUNE "BRÂNZĂ"!

Obiectivele exercițiului

- Pentru a-i ajuta pe cursanți să dezvolte cât mai multe idei creative.
- Pentru a-i ajuta pe cursanți să învețe cum să folosească activitățile pentru a dezvolta idei

Tipul de artă folosit

- fotografia

Resurse necesare

- Pentru fiecare grup: markere, două flipchart-uri și bandă adezivă pentru afișarea foilor de flipchart.
- Pentru fiecare participant: câte o foaie de trei culori diferite de puncte autocolante (1/2" diametru) și un bloc de Post-it Notes 4 x 6.
- Trei foi de hârtie A4 și pixuri sau creioane pentru fiecare participant.

Informații generale

Atunci când ne vin în minte pentru prima dată idei noi, acestea se manifestă adesea fără o formă definită. Dacă ne concentrăm cu adevărat, le putem aduce în centrul atenției. Aceste idei noi devin apoi imagini pe care le putem capta cu ochii minții.

Instrucțiuni

1. Citiți participanților următoarele texte și rugați-i să răspundă individual:
"Imaginați-vă că vă analizați problema prin vizorul unui aparat de fotografiat. Încadrați imaginea și reglați focalizarea pentru a vedea întreaga problemă în detaliu. Derulați în mintea înainte sau înapoi pentru a regla focalizarea. Adăugați lumină pentru a vă îmbunătăți vederea. Apoi, estompați imaginea pentru a schimba perspectiva. În cele din urmă, adăugați lentile diferite, cum ar fi teleobiectivul sau unghiul larg, pentru a schimba din nou perspectivele. Continuați să faceți ajustări până când problema dvs. este centrată clar în ochii minții. Apăsăți butonul de declanșare a obiectivului mental și permiteți ca o imagine a problemei să se dezvolte în mintea dumneavoastră. Studiați imaginea și încercați să absorbiți toate detaliile relevante. Notați pe hârtie orice caracteristici interesante, cum ar fi mărimea, forma, textura, mișcările, mișcarea. În cele din urmă, examinați-vă descrierile și folosiți-le pentru a vă inspira idei."
2. Invitați fiecare participant să își împărtășească ideile, pe rând, cu ceilalți membri ai grupului, să le scrie pe post-it-uri (câte o idee pe fiecare bilet) și să le așeze pe un flipchart pentru a fi analizate ulterior.
3. Încurajați-i să ia în considerare orice sugestie care ar putea fi generate de ideile altora.
4. Dacă vreunul dintre participanți pare să aibă dificultăți în a crea idei, spuneți-le să încerce să "jocă pe seama" ideilor altora. Altfel spus, spuneți-le că nu trebuie să își facă griji cu privire la abilitățile lor de reprezentare; în schimb, pot încerca să se gândească la alte idei bazate pe cele produse de alții.

Reflecție

- Ce a fost cel mai util la acest exercițiu?
- Care a fost cea mai mare provocare?
- Ce puteți aplica?
- Cum apreciați valoarea acestui exercițiu pentru a vă ajuta să rezolvați această problemă?
- Va fi acest exercițiu util în viitor pentru alte sesiuni?
- Ce ați învățat?
- Ce veți putea folosi din acest exercițiu?
- Ce idei au fost dezvoltate și care au fost cele mai interesante?

17

PASAȚI ȘTAFETA

Obiectivele exercițiului

- Pentru a-i ajuta pe cursanți să dezvolte cât mai multe idei creative.
- Pentru a-i ajuta pe cursanți să învețe cum să folosească activitățile pentru a dezvolta idei

Tipul de artă folosit

- Niciuna

Resurse necesare

- Pentru fiecare grup: markere, două flipchart-uri și bandă adezivă pentru afișarea foilor de flipchart.
- Pentru fiecare participant: câte o foaie de trei culori diferite de bilețele autocolante (cu diametrul de 1/2") și un bloc de Post-it Notes 4 x 6.
- Un player muzical cu muzică relativ tare, de mare energie

Informații generale

"Pasarea ștafetei" este o expresie veche care înseamnă evitarea responsabilității prin învinovățirea sau implicarea altcuiva. Hall (1994) a creat o nouă utilizare a expresiei "pasarea ștafetei" prin dezvoltarea unei activități care utilizează această expresie. "Pasarea ștafetei" a fost concepută pentru a fi folosit de patru grupuri mici diferite. Cu toate acestea, poate fi modificat cu ușurință pentru un singur grup.

Instrucțiuni

Următoarea procedură este concepută pentru patru grupuri.

1. Cereți membrilor grupului să ia o foaie de hârtie A4 și să deseneze pe ea un dreptunghi pe lungime, astfel încât să existe o margine de aproximativ o jumătate de centimetru.
2. Spuneți-le apoi să împartă dreptunghiul în patru rubric prin trasarea unor linii drepte. Spuneți-le să numere celulele după cum urmează: "1" în stânga sus, „2” în dreapta sus, „3” în stânga jos și „4” în dreapta jos
3. Puneți muzică la volum mare în timp ce fiecare grup generează o "Idee absurdă, bizară, exotică" și o scrie în celula 1 de pe foaia de lucru.
4. Cereți fiecărui grup să transmit fișa de lucru altui grup.
5. Spuneți grupurilor care primesc fișele să analizeze prima idee, să scrie o versiune "oarecum realistă" a acestei idei în celula 2 și să paseze această fișă de lucru altui grup.
6. Spuneți grupurilor să analizeze fișele de lucru pe care le-au primit, să scrie o idee "puțin mai realistă" în celula 3 și să transmită această fișă de lucru unui alt grup.
7. Cereți grupurilor să scrie apoi ideea finală, cea mai realistă, în celula 4 și să o intituleze "ștafeta se oprește aici".
8. Rugați membrii grupurilor să își împărtășească toate ideile cu celelalte grupuri, să noteze orice idee nouă pe post-it-uri (câte o idee pe bilețel) și să le așeze pe flipchart-uri pentru evaluare.



Reflecție

O caracteristică specifică a acestei activități este faptul că oferă posibilitatea ca mai multe grupuri să interacționeze între ele. Pe lângă spiritul de competiție și satisfacția socială pe care le poate oferi această interacțiune, implicarea altor grupuri crește, de asemenea, numărul de perspective de care dispunem pentru rezolvarea unei probleme. Deopotrivă, este o activitate relativ structurată, ceea ce uneori poate fi un avantaj pentru grupurile lipsite de energie sau care doresc mai multe limite în locul unui flux liber de idei. Rugați participanții să discute modul în care structura i-ar fi putut afecta în comparație cu un brainstorming-ul clasic.

Întrebări de bilanț:

- Ce a fost cel mai util în acest exercițiu?
- Care a fost cea mai mare provocare?
- Ce puteți aplica?
- Cum apreciați importanța acestui exercițiu pentru a vă ajuta să rezolvați această problemă?
- Acest exercițiu va fi util în viitor pentru alte sesiuni?
- Ce ați învățat?
- Ce veți putea folosi din acest exercițiu?
- Ce idei au fost prezentate și care au fost cele mai interesante?

18

$1+1=1$

Obiectivele exercițiului

- Pentru a-i ajuta pe cursanți să dezvolte cât mai multe idei creative
- Pentru a-i ajuta pe cursanți să învețe cum să folosească activitățile pentru a dezvolta idei

Tipul de artă folosit

- Desen

Informații generale

Materiale necesar

- Pentru fiecare participant: o foaie de hârtie A4, o cutie mică de creioane colorate și un stilou sau un creion.

Putem fi cu toții de acord că unu + unu înseamnă doi, dar dacă amestecăm o picătură de apă cu o altă picătură de apă, vom obține doar o singură picătură de apă. Același lucru este valabil și pentru procesul de idee - conectând două idei sau concepte împreună, la final vom avea o singură idee sau un singur concept. A fi creativ implică aceiași pași - alăturarea de la prima vedere a unor idei fără legătură între ele și obținerea a ceva nou. În acest exercițiu, participanții vor trebui să își lase mintea liberă să se minuneze și să creioneze idei încă nedezvăluite.

Instrucțiuni

1. Faceți perechi, dacă este posibil. Luați hârtie și un pix.
2. În mod individual, propuneți un obiect al cărui nume începe cu aceeași literă cu numele de familie.
3. Acum, asociați obiectul dumneavoastră cu obiectul vecinului dumneavoastră pentru a crea o oportunitate de afaceri: un produs sau un serviciu. Ex. Pastă de dinți + zebra = un dozator de pastă de dinți pentru copii, în formă de zebra, care stoarce porțiuni (un produs); instrumente personalizate și tematice pentru dentiștii care lucrează cu copiii (serviciu/experiență). Gândiți-vă la concept în detaliu - ce scop are, cine îl folosește, cum arată etc.
4. După ce timpul a expirat, faceți schimb de idei între grupuri și discutați rezultatele.

Reflecție

- Ce a fost cel mai util la acest exercițiu?
- Care a fost cea mai mare provocare?
- Ce puteți aplica?
- Cum apreciați importanța acestui exercițiu pentru a vă ajuta să rezolvați această problemă?
- Va fi acest exercițiu util în viitor pentru alte sesiuni?
- Ce ați învățat?
- Ce veți putea folosi din acest exercițiu?
- Ce idei au fost dezvoltate și care au fost cele mai interesante?

19

ROLESTORMING - JOC DE ROL

Obiectivele exercițiului

- Pentru a-i ajuta pe cursanți să dezvolte cât mai multe idei creative
- Pentru a-i ajuta pe cursanți să învețe cum să folosească activitățile pentru a dezvolta idei

Tipul de artă folosit

- actoria

Materiale necesare

- Pentru fiecare grup: markere, două flipchart-uri și bandă adezivă pentru afișarea foilor de flipchart
- Pentru fiecare participant: câte o foaie de trei culori diferite de bilețele autocolante (cu diametrul de 1/2") și un bloc de Post-it Notes 4 x 6

Informații generale

Cu toții jucăm diverse roluri în viața noastră: măcelar, brutar, fabricant de lumânări, mamă, tată, frate, profesor, prieten și așa mai departe. Într-un anumit sens, suntem cu toții actori care se mândresc pe scena vieții. Viața ne cere să purtăm mai multe pălării diferite pentru a interacționa cu diverse persoane. Ne jucăm rolul în majoritatea situațiilor interpersonale.

Jocul de rol oferă, de asemenea, noi perspective. Consilierii matrimoniali le cer adesea soților să joace un dialog din punctul de vedere al celuilalt soț. Acest lucru le permite ambilor soți să vadă lucrurile în mod diferit și le sporește înțelegerea celuilalt. Ca urmare, ei se pot gândi la noi modalități de interacțiune.

[Rick Griggs \(1985\)](#) a conceput activitatea Rolestorming pentru a valorifica avantajele jocului de rol. Griggs crede că multe sesiuni de brainstorming sunt neproductive deoarece oamenii se simt inhibați. Ne asumăm un risc de fiecare dată când sugerăm ceva nou. Dacă ideile noastre nu sunt bine primite, riscăm să ne pierdem reputația.

Pentru a preveni inhibiția, Griggs a sugerat ca membrii grupului să dezvolte idei din perspectiva altcuiva, ceea ce reprezintă premisa acestui exercițiu.



Instrucțiuni

1. Spuneți membrilor grupului să amâne judecata și să facă un brainstorming de douăzeci până la treizeci de idei pentru problema lor (înainte de procesul de joc de rol), să le înregistreze individual pe Post- it Notes și să le așeze pe un flipchart (acest lucru servește drept "purificare a ideilor").
2. Învățați fiecare cursant să se gândească la o figură istorică pe care a admirat-o. Spuneți-le să își ia aproximativ cinci minute și să scrie ceea ce știu despre această persoană. Rugați-i să se gândească la atitudinile, preferințele, opiniile și credințele persoanei și să pretindă că persoana respectivă are un interes în problema grupului.
3. Îndrumați-i să ceară unui membru din fiecare grup să împărtășească persoana pe care au ales-o. Spuneți-le membrilor grupului să genereze idei pe baza a ceea ce cred că această persoană ar putea spune despre problemă. Încurajați persoana care a sugerat persoana să spună lucruri cum ar fi "Persoana mea ar încerca să..." sau "Persoana mea ar vrea să..."
4. Repetați pașii 3 și 4.
5. Spuneți-le să noteze toate ideile pe post-it-uri (câte o idee pe bilet) și să le așeze pe flipchart-uri pentru evaluare.

Reflecție

Acest exercițiu se bazează pe designul empatic (adică pe utilizarea perspectivei altcuiva) și pe orice fler dramatic pe care participanții îl au. Dacă membrii grupului au dificultăți în a descrie persoana pe care au selectat-o, spuneți-le că nu este important să fie preciși. În schimb, ei ar trebui să se concentreze pe a fi cât mai descriptivi, detaliați și teatrali posibil. Scopul este de a crea stimuli care să ajute la declanșarea ideilor.

Întrebări de bilanț:

- Ce a fost cel mai util la acest exercițiu?
- Care a fost cea mai mare provocare?
- Ce puteți aplica?
- Cum apreciați importanța acestui exercițiu pentru a vă ajuta să rezolvați această problemă?
- Acest exercițiu va fi util în viitor pentru alte sesiuni?
- Ce ați învățat?
- Ce veți putea folosi din acest exercițiu?
- Ce idei au fost dezvoltate și care au fost cele mai interesante?

20

STEREOTIP

Obiectivele exercițiului

- Ce idei au fost dezvoltate și care au fost cele mai interesante
- Pentru a-i ajuta pe cursanți să învețe cum să folosească activitățile pentru a dezvolta idei

Tipul de artă folosit

- actorie

Materiale necesare

- Pentru fiecare grup: markere, două flipchart-uri și bandă adezivă pentru afișarea foilor de flipchart.
- Pentru fiecare participant: câte o foaie de trei culori diferite de puncte autocollante (1/2" diametru) și un bloc de Post-it Notes 4 x 6
- Fișă de prezentare a Stereotipurilor

Informații generale

Acest exercițiu se bazează pe principiul de a obține o nouă perspectivă prin consultarea altcuiva. Cu toate acestea, în loc să discutați concret cu o altă persoană, obiectivul este de a gândi ca și cum ați fi altcineva.

Instrucțiuni

1. Rugați pe cineva din fiecare grup să scrie pe o tablă de flipchart o provocare.
2. Distribuți foaia de prezentare a Stereotipurilor.
3. Instruiți participanții să selecteze o anumită ocupație și să se gândească la modul în care o persoană reprezentativă pentru stereotipuri din poziția în cauză ar încerca să rezolve provocarea. În mod ideal, această ocupație nu ar trebui să aibă legătură cu problema. Sugați-le să se gândească la modul în care un ofițer de poliție, un avocat, un contabil, un chimist, un medic, un măcelar sau un tâmplar ar rezolva problema.
4. Rugați-i să noteze pe flipchart tot ceea ce știu despre cum ar rezolva provocarea o persoană cu o altă ocupație.
5. Spuneți-le să se concentreze asupra tipurilor de soluții la care s-ar gândi acea persoană și să le folosească pentru a genera idei pentru a rezolva provocarea.
6. Spuneți-le să noteze toate ideile pe post-it-uri (câte o idee pe bilet) și să le așeze pe flipchart pentru evaluare.

Fișa de lucru

Să presupunem că provocarea este de a îmbunătăți controlul calitativ într-un proces de producție, iar grupul dumneavoastră selectează ocupația de tâmplar. În acest caz, ați putea scrie următoarele note despre tâmplărie:

- Un tâmplar bate cuie, în vârf, cu ciocanul pentru a preveni despicarea lemnului.
- Un tâmplar bun întotdeauna "măsoară de două ori și taie o dată".
- Calitatea șlefuirii determină calitatea finisajului final.
- Este mai ușor să tai lemnul cu firul decât împotriva lui.
- Folosiți întotdeauna unealta potrivită pentru activitatea de lucru (de exemplu, nu folosiți o șurubelniță pe post de ciocan).

Aceste descrieri ar putea genera următoarele idei:



- "Atenuați" impactul erorilor prin dezvoltarea unui program de calitate care să "lovească" pe tema îmbunătățirii calității.
- Cereți tuturor angajaților din producție să își verifice producția de două ori.
- Asigurați tuturor angajaților o pregătire suplimentară în activitățile de control al calității.
- Administrarea de întâlniri periodice cu angajații pentru a se asigura că aceștia sunt în concordanță cu obiectivele și filozofia managementului.
- Asigurați-vă că toți angajații utilizează cele mai recente tehnologii pentru a îmbunătăți calitatea muncii.

Reflecție

Rugați grupurile să discute ce profesii ar putea fi cele mai potrivite în funcție de problemele întâmpinate. În general, cu cât o ocupație se deosebește mai mult de provocare, cu atât este mai probabil ca aceasta să stimuleze idei creative.

Întrebări de bilanț:

- Ce a fost cel mai util la acest exercițiu?
- Care a fost cea mai mare provocare?
- Ce puteți aplica?
- Cum apreciați importanța acestui exercițiu pentru a vă ajuta să rezolvați această problemă?
- Va fi acest exercițiu util în viitor pentru alte sesiuni?
- Ce ați învățat?
- Ce veți putea folosi din acest exercițiu?
- Ce idei au fost generate și care au fost cele mai interesante?



**PROCESUL DE DEZVOLTARE
CREATIVĂ: ETAPA DE ILUMINARE
(IDEAȚIE)**

21

CERCUL ENERGETIC

Obiectivele exercițiului

- Pentru a ajuta participanții să se relaxeze și să depășească inhibițiile
- Pentru a încuraja spiritul de echipă
- Pentru a dezvolta concentrarea
- Pentru a crește energia și a se sincroniza astfel încât grupul să funcționeze la același nivel de energie și concentrare

Tipul de artă folosit

- Jocuri și activități de teatru

Materiale necesare

- niciuna

Informații generale

În acest exercițiu, accentul trebuie pus pe participare, așa că asigurați-vă că toată lumea face parte din cerc. Pentru persoanele care ar putea fi nervoase în legătură cu participarea la activități de grup, aceasta este o modalitate ușoară de a se implica fără ca cineva să fie în centrul atenției.

Instrucțiuni

1. Formați un cerc.
2. Formatorul se întoarce cu tot corpul spre dreapta, ia contact vizual cu persoana aflată în dreapta sa imediată și bate din palme.
3. Această persoană face apoi un gest similar către cel din dreapta sa, transmitând astfel aplauzele mai departe.
4. Permiteți bătailor din palme să se deplaseze de mai multe ori în jurul cercului fără anticipare sau întârziere și realizați un flux ritmic de bătaii din palme în jurul cercului fără pauză.
5. Formatorul schimbă apoi direcția bătaii din palme, astfel încât bătaia să se deplaseze către persoana aflată imediat în stânga sa și să treacă în jurul acesteia.
6. Când acest lucru este clar stabilit, formatorul explică apoi că fiecare persoană din cerc poate apoi să transmită energia bătaii din palme la dreapta sau la stânga sa imediată.
7. Când acest lucru este stabilit, formatorul introduce un sunet, de exemplu "yo" sau "ho" sau "ha", astfel încât participanții să bată din palme și să elibereze acest sunet simultan, în timp ce își transmit energia în jurul cercului. Formatorul stabilește contactul vizual cu persoana din dreapta sa, bate din palme și emite o vocalizare energetică puternică de "ha", transmisă simultan ca un singur gest. Sunetul/gestul trebuie să fie puternic și energic și să implice o angajare completă a corpului și a vocii.
8. Aplauzele/sunetul pot fi transmise și în tot cercul. Viteza ar trebui să rămână aceeași, bătaia din palme se deplasează rapid în jurul cercului ca și în jurul cercului, iar accentul ar trebui să fie pus pe contactul vizual și pe o dorință puternică de a face ca gestul să ajungă la țintă.
9. Formatorul vorbește apoi pe scurt despre cum să mute palma mai repede în jurul cercului, iar ei fac acest lucru fiind pregătiți și "în acest moment".
10. Atunci când grupul este competent să facă acest lucru, formatorul poate stabili regula conform căreia "bună ziua" se trimite în direcția dreaptă, iar "la revedere" se trimite în direcția stângă.



Reflecție

- Ce a fost cel mai util la acest exercițiu?
- Ce a fost cel mai dificil?
- Ce puteți aplica?
- Cum ați evalua valoarea acestui exercițiu pentru a vă ajuta în această problemă?
- Va fi acest exercițiu util în viitor pentru alte sesiuni?
- Ce ați învățat?
- Ce veți putea folosi din acest exercițiu?

Referințe

Chris Johnson; House of Games – Making Theatre for Everyday
Boal, A. (1992). Games for actors and non-actors. London, Routledge.

22

ÎNTINDE-TE ȘI RESPIRĂ

Obiectivele exercițiului

- Să elibereze mintea și corpul
- Să creeze un sentiment de joacă

Tipul de artă folosit

- Jocuri și activități teatrale

Informații generale

Materiale necesare

- Nimic

Instruirea participanților în abilități precum respirația profundă și detensionarea musculară îi ajută să fie calmi, atenți și ancorați în prezent dar îi și sprijină pe aceștia să reușească în plan social și profesional.

Instrucțiuni

1. Formați un cerc. Fiecare persoană masează ușor principalele grupe musculare ale corpului, gambele, coapsele, abdomenul, pieptul, spatele și brațele, apoi un masaj ușor al zonelor faciale și al scalpului. Dacă doriți, adăugați și o alergare ușoară pe loc.
2. Din stând, cu picioarele paralele și la distanță de șolduri, flexați ușor gâtul în sus și în jos și dintr-o parte în alta, rotiți coatele și încheieturile mâinilor, întindeți degetele, apoi rotiți umerii, șoldurile, genunchii și gleznele, mai întâi într-o parte și apoi în cealaltă. Rotiți umerii în cerc înainte și din nou înapoi. Inspirați și ridicați umerii spre urechi, urmăriți să atingeți urechile de umeri. Expirați și lăsați umerii să coboare în jos. Repetați încă de două ori. Asigurați-vă că umerii și omoplații sunt bine lăsați în jos și că brațele atârnă lejer în lateral, iar mâinile și degetele sunt relaxate.
3. Din stând, cu picioarele paralele și la distanță de șolduri, închideți ochii și concentrați-vă asupra respirației, lăsând-o să încetinească și să se adâncească în mod natural. Extindeți-vă conștiința pentru a include întregul corp. Când inspirați, imaginați-vă că respirația umple întregul corp. Când expirați, imaginați-vă că vă goliți corpul. La fiecare expirație, simțiți cum mâinile și brațele se umflă și plutesc în afara părții laterale a corpului și imaginați-vă că respirația este ca un val al mării. La început păstrați mișcările subtile și mici, pe măsură ce exercițiul avansează, senzația este că sunt fără greutate și că vin din interior spre exterior... non-acțiune, non-facere... unificarea corpului și a respirației. Extindeți mișcarea treptat, inspirând pe măsură ce ridicați brațele și expirând pe măsură ce le relaxați, imaginându-vă tot timpul că respirația este precum valurile oceanului curgând prin voi.
4. Din stând, cu picioarele paralele și la distanță de șolduri, cereți participanților să apropie ușor buzele și să fredoneze continuu. Încurajați participanții să ducă fredonarea înainte, astfel încât să simtă o furnicătură pe buze. Fredonați timp de un minut.

5. Din stând, cu picioarele paralele și la distanță de șolduri, respirați adânc și ridicați ambele brațe spre cer în timp ce fredonați. Pe măsură ce brațele ajung la jumătatea distanței, transformați treptat fredonatul într-un sunet "aaah". Lăsați ca trecerea să dureze cât timpul unei respirații, apoi lăsați brațele înapoi în jos și repetați de încă trei ori.

6. Din stând, cu picioarele paralele și la distanță de șolduri, respirați adânc de trei ori, ridicând brațele și călcăiele până sus pe inspirație și coborând pe expirație pentru fiecare respirație. Repetați.

7. Pentru a termina, stați nemișcați, rămânând conștienți de respirație și de ceea ce simțiți. Pentru aliniere, concentrați-vă asupra vârfului capului; imaginați-vă un fir de mătase care trage întregul corp în sus, ca și cum craniul ar fi suspendat de el. Vizualizați vertebrele din spate ca pe niste mărzele pe acest fir.

Reflecție

- Ce am făcut în această activitate?
- Ce a fost provocator/interesant la această activitate?
- Ce ați observat în legătură cu modul în care ați participat la această activitate?

Referințe

Chris Johnson; House of Games – Making Theatre for Everyday

http://www.creativethinkingproject.eu/training_guide/CTILLS_O1_TrainingGuide_EN.pdf

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

23

BRAINSTORMING

Obiectivele exercițiului

- participanții să genereze idei
- renunțarea la gândirea logică
- determinarea participanților să aibă o stare de concentrare

Informații generale

Tipul de artă folosit

- Jocuri și activități teatrale

Materiale necesare

- Tablă albă sau flipchart
- Hârtie
- Pixuri/creioane

Acest joc este, de fapt, o tehnică de brainstorming și ilustrează diferența dintre un proces decizional de grup constructiv și unul critic. Grupul alege (sau formatorul desemnează) o problemă care trebuie rezolvată, iar participanții fac un brainstorming de idei și apoi le împărtășesc grupului.

Instrucțiuni

1. Formatorul le cere participanților să se așeze pe jos în orice loc din sală care le este confortabil. Formatorul înmânează un pix și o hârtie fiecărei persoane.
2. Formatorul scrie pe tablă sau pe flipchart orice afirmație ridicolă de tipul "Cum am putea..." (de exemplu, cum am putea îmbunătăți gustul legumelor).
3. Participanții au la dispoziție cinci minute pentru brainstorming și a scrie cât mai multe idei ca răspuns la această întrebare. Formatorul le reamintește că orice idee este bună, indiferent cât de neverosimilă este.
4. După cinci minute, formatorul roagă fiecare participant să împărtășească câteva dintre ideile sale cu grupul, iar formatorul le notează pe tablă sau pe flip-chart.

Reflecție

- Ce am făcut în această activitate?
- Ce a fost provocator/interesant la această activitate?
- Ce ați observat în legătură cu modul în care ați participat la această activitate?

Referințe

Chris Johnson; House of Games – Making Theatre for Everyday

http://www.creativethinkingproject.eu/training_guide/CTILLS_O1_TrainingGuide_EN.pdf

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

24

GÂNDIRE OPUSĂ

Obiectivele exercițiului

- depășirea constrângerilor și blocajelor mentale
- depășirea presupuzițiilor și generarea de idei mai creative

Tipul de artă folosit

- Niciuna

Informații generale

"Gândirea opusă" este un instrument de brainstorming conceput pentru a elibera creativitatea prin provocarea presupunerilor.

Materiale necesare

- Pixuri/creioane
- Hârtie
- Tablă albă sau flipchart
- Marker

Instrucțiuni

1. Formatorul desenează șablonul gândirii opuse pe tablă sau pe flipchart.
2. Participanții se așează acolo unde pot vedea tabla, dar se și simt confortabil.
3. Formatorul le reamintește participanților problema care a fost stabilită în ultimul atelier de lucru.
4. Pentru prima coloană denumită "Presupuneri", participanții împărtășesc ipotezele pe care le au cu privire la problema propusă, iar formatorul le notează în coloana respectivă.
5. Pentru cea de-a doua coloană, "Opusul", participanții împărtășesc idei cu privire la versiunile opuse sau modificate ale fiecărei ipoteze, iar formatorul le notează în coloana respectivă.
6. Pentru cea de-a treia coloană, "Soluție", participanții împărtășesc idei noi, iar formatorul le notează.

Exemplu:

- **Presupunere:** un scaun are 4 picioare
- **Opus:** un scaun nu are picioare (exemplu modificat: un scaun are 40 de picioare)
- **Soluție:** scaunul atârână de tavan

Reflecție

- Ce am făcut în această activitate?
- Ce a fost provocator/interesant la această activitate?
- Ce ați observat în legătură cu modul în care ați participat la această activitate?

Referințe

Opposite Thinking Template:

https://info.boardofinnovation.com/hubfs/tools/NEW%20tools/Opposite%20thinking.pdf?utm_campaign=Free%20Tools%20Download&utm_medium=email&_hsmt=215607466&_hsenc=p2ANqtz-9QQSHUnjOok26dZOO6Q2UOIT4pSvF1JN_tjz1Dr4A074yRAUWDX95vIPqZ5uj2q3SrW-97wJJ_pdOLaLrqSz-EtGX6g&utm_content=215607466&utm_source=hs_automation

25

10 IDEI ÎN 10 MINUTE

Obiectivele exercițiului

- îmbunătățirea memoriei
- sporirea creativității
- gestionarea stresului
- îmbunătățirea comunicării
- sprijinirea cursanților în a face conexiuni
- sporirea capacităților de procesare mentală și rezolvare a problemelor

Tipul de artă folosit

- Desen/mimă

Materiale necesare

- Foi de hârtie
- Pixuri/creioane

Informații generale

Metoda se bazează pe brainstorming, cerând cursanților să găsească soluții pentru o problemă. Cursanții sunt invitați să lase ideile să curgă. În cazul în care se blochează, ei pot să se bazeze pe ideile colegilor. Nu este permis nici un fel de judecată. Metoda este un exercițiu util pentru a dezvolta fluența (viteza și aportul de idei).

Instrucțiuni

Întotdeauna începeți cu o formulare a problemei și respectați timpul.

Prezentați problema cursanților.

Adunați-i în grupuri și invitați-i să vină cu soluții unice; în 10 minute trebuie să vină cu cel puțin 10 soluții.

Spuneți-le să respecte timpul și că nu este permis nici un fel de judecată.

Spuneți-le să lase ideile să curgă, cu cât mai multe, cu atât mai bine. Dacă se blochează, ar trebui să se inspire din ideile celorlalți.

Când au terminat, trebuie să aleagă o idee pentru fiecare grup și să o prezinte celorlalți. Pot să mimeze sau să-și deseneze ideile.

Reflecție

- Ce a fost cel mai util la acest exercițiu?
- Ce a fost cel mai dificil?
- Ce ați învățat?
- Ce veți putea folosi din acest exercițiu?
- Ce idei au fost generate și care au fost cele mai interesante?

Referințe

<https://innovationlab.net/blog/9-best-exercises-to-spark-creativity-in-ideation/>

IDEI RELE

Obiectivele exercițiului

- sporirea creativității
- gestionarea stresului
- îmbunătățirea comunicării
- sprijinirea cursanților în a face conexiuni
- sporirea capacităților de procesare mentală și rezolvare a problemelor

Tipul de artă folosit

- Desen, teatru

Materiale necesare

- Foi de hârtie
- Pixuri/creioane

Informații generale

Metoda se bazează pe brainstorming, cerându-le cursanților să discute toate beneficiile și utilizările potențiale ale "produsului lor prost", astfel încât să îl poată vinde. Cursanții colaborează în cadrul grupului lor și lasă ideile să curgă în limita unui timp limită. Nu este permis nici un fel de judecată. Metoda este un exercițiu util pentru a dezvolta fluența (viteza și aportul de idei).

Instrucțiuni

Brainstormingul reprezintă generarea ideii fără a judeca. Exercițiul "Idei proaste" ajută echipele să își sporească receptivitatea, încurajându-le să ia în considerare toate beneficiile și aplicațiile posibile chiar și ale celor mai ciudate și mai proaste propuneri.

Adunați cursanții în grupuri de două sau trei persoane.

Atribuiți fiecărui grup o idee proastă în mod obiectiv, cum ar fi "pantaloni de hârtie abrazivă" sau "bluze cu aromă de usturoi".

Oferiți grupurilor cinci minute pentru a discuta toate beneficiile și utilizările potențiale ale produsului lor.

Cereți grupurilor să creeze un poster pentru a-și "vinde" ideea proastă celorlalte echipe.

Reflecție

- Va fi acest exercițiu util pentru alte sesiuni viitoare?
- Ce ați învățat?
- Ce veți putea folosi din acest exercițiu?
- Ce idei au fost generate și care au fost cele mai interesante?

Referințe

<https://lucidspark.com/blog/brainstorming-warm-up-exercises>

27

ACTIVITATEA 30 DE CERCURI

Obiectivele exercițiului

- coordonarea mai puternică ochi-mână
- ajutarea cursanților în eliberarea laturii creative
- gestionarea timpului
- sporirea capacităților de procesare mentală și rezolvare a problemelor
- susținerea cursanților în gestionarea stresului și momentelor în care rămân în pană de idei

Tipul de artă folosit

- Desen

Materiale necesare

- Foi de hârtie
- Pixuri/creioane

Informații generale

Metoda este simplă și plăcută, dar există o limită de timp care adaugă un ușor element de dificultate, deoarece cursanții trebuie să termine toate cele 30 de cercuri în timpul alocat. Metoda este un exercițiu util pentru a găsi echilibrul potrivit între flexibilitate (viteza și aportul de idei) și fluentă (cât de diferite sau divergente sunt acestea). Combinarea acestor două caracteristici ne oferă cele mai multe și cele mai bune idei din care să alegem.

Instrucțiuni

Activitatea este benefică pentru momentele în care ne lipsește inspirația și ne simțim blocați. Această activitate le cere participanților să vină cu idei într-o limită de timp de trei minute.

Dați-le studenților o bucată de hârtie cu 30 de cercuri similare (sau rugați-i să deseneze ei înșiși cercurile pe o foaie albă).

Apoi, instruiți-i să completeze cu desene cât mai multe cercuri în trei minute.

Setați un cronometru de trei minute. Cu alte cuvinte, acordați prioritate cantității mai degrabă decât calității.

Spuneți-le cursanților că, dacă au rămas în pană de idei, pot desena diverse versiuni de monștri, flori, orice pentru a-i ajuta să găsească inspirație.

Reflecție

- Ce a fost cel mai util la acest exercițiu?
- Ce a fost cel mai dificil?
- Ce puteți aplica?

Referințe

<https://innovationlab.net/blog/9-best-exercises-to-spark-creativity-in-ideation/>



28

PRIVIȚI CEVA FAMILIAR ÎNTR-UN MOD NOU

Obiectivele exercițiului

- sporirea creativității
- stimularea gândirii divergente, inovatoare
- sprijinirea cursanților în a face conexiuni
- sporirea capacităților de procesare mentală și rezolvare a problemelor

Tipul de artă folosit

- Desen

Materiale necesare

- Foi de hârtie
- Pixuri/creioane

Informații generale

Metoda încurajează gândirea divergentă - capacitatea de a produce idei sau soluții pornind de la o singură noțiune sau fapt. Această abilitate este considerată a fi unul dintre cei mai importanți factori ai creativității; practica este importantă, deoarece cu cât exersați mai mult, cu atât vă este mai ușor să produceți idei sau soluții, iar mintea dumneavoastră începe să aplice instinctiv acest mod de gândire în toate circumstanțele vieții. Există un element de complexitate, deoarece cursanții trebuie să vină cu cât mai multe idei de utilizare a unui anumit obiect, în limita a trei minute.

Instrucțiuni

Activitatea poate fi folosită ca una de încălzire.

Setați cronometrul pentru trei minute.

Alegeți un obiect obișnuit, cum ar fi o foaie de hârtie. Rugați cursanții să noteze și să deseneze cât mai multe idei de moduri diferite de utilizare a aceluși obiect.

După ce au terminat, rugați-i să se amestece, să meargă prin sală și să își împărtășească ideile preferate.

Reflecție

- Ce ați învățat?
- Ce veți putea folosi din acest exercițiu?
- Ce idei au fost generate și care au fost cele mai interesante?

Referințe

<https://innovationlab.net/blog/9-best-exercises-to-spark-creativity-in-ideation/>

29

OBIECTE IMPOSIBILE

Obiectivele exercițiului

- sporirea creativității
- stimularea gândirii divergente, inovatoare
- sprijinirea cursanților în a face conexiuni
- sporirea capacităților de procesare mentală și rezolvare a problemelor
- muncă în echipă mai reușită

Tipul de artă folosit

- Desen

Materiale necesare

- Foi de hârtie
- Pixuri/creioane

Informații generale

Metoda se concentrează pe gândirea divergentă și stimulează creativitatea cursanților până la limită, cerându-le să conecteze două obiecte și să găsească combinații neobișnuite. Prezentarea și împărtășirea ideilor cu colegii poate fi o altă modalitate de a dezvolta creativitatea.

Instrucțiuni

În acest exercițiu, cursanții vor trebui să conecteze două obiecte și să creeze un hibrid, o combinație neobișnuită. Adunați cursanții în perechi și rugați-i să se gândească la un obiect individual.

Apoi, în perechi, cursanții împărtășesc rezultatele la care au ajuns.

Ei trebuie să se gândească la ce ar putea fi hibridul atunci când combină cele două obiecte. Trebuie să își imagineze obiectul și să îl descrie cât mai detaliat posibil: la ce este folosit, din ce material este făcut, ce culoare are etc. Cereți-le să deseneze imaginea hibridului lor. După ce au terminat, fiecare grup trebuie să își prezinte hibridul, să arate desenul și să discute despre acesta.

Reflecție

- Ce a fost cel mai util la acest exercițiu?
- Ce a fost cel mai dificil?
- Ce puteți aplica?
- Ce idei au fost generate și care au fost cele mai interesante?

Referințe

<https://innovationlab.net/blog/9-best-exercises-to-spark-creativity-in-ideation/>

30

MATRICEA TENDINȚELOR

Obiectivele exercițiului

- a explora modul în care tendințele pot avea un impact asupra problemei în cauză
- a inspira noi idei originale
- a genera o multitudine de idei

Tipul de artă folosit

- Niciuna

Materiale necesare

- Tablă albă sau flipchart
- Markere

Informații generale

"Matricea Tendințelor" arată la un nivel înalt modul în care tendințele și schimbările afectează tehnologia, profitul, indivizii și culturile. Aceasta oferă o imagine de ansamblu rapidă a modului în care tendințele afectează o companie sau un proiect de inovare.

Instrucțiuni

1. Instructorul desenează matricea pe tablă sau pe flipchart, iar participanții se așează unde se simt confortabil și pot vedea tabla.
2. Participanții discută afirmațiile "cum am putea să..." relevante pentru problema lor și urmăresc să selecteze 8 afirmații pe care formatorul le scrie în matricea de pe tablă.
3. Grupul discută apoi tendințele sociale și tehnologice actuale care au legătură cu problema lor și urmăresc să selecteze 8 tendințe pe care formatorul le scrie în matricea de pe tablă.
4. Participanții sunt rugați să definească patru afirmații "cum am putea să..." legate de problema în cauză și să selecteze patru tendințe pe care le consideră motivante.
5. Formatorul le cere participanților să se gândească la fiecare declarație "cum am putea să..." și să folosească tendințele selectate ca puncta de plecare pentru a veni cu idei noi într-o discuție de grup. Formatorul consemnează ideile pe măsură ce acestea apar.

Reflecție

- Ce am făcut în această activitate?
- Ce a fost provocator/interesant la această activitate?
- Ce ați observat în legătură cu modul în care ați participat la această activitate?

Referințe

https://info.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-amUd24kfM1TWQJyGFJAuL5JdFSWK4L7wrqJwo9a5LX5rJAU26Ei7RBHUPWMD0c_hnpLmSkeCONxp_d8O8w&utm_content=215606382&utm_source=hs_automation



PROCESUL DE DEZVOLTARE CREATIVĂ: ETAPA DE EVALUARE

31

ȘASE PĂLĂRII GÂNDITOARE

Obiectivele exercițiului

- a spori creativitatea în cadrul unui grup
- a evalua eficacitatea unei idei date

Tipul de artă folosit

- Niciuna / Teatru

Informații generale

Materiale necesare

- (opțional) șase pălării de culori diferite - alb, galben, negru, roșu, verde și albastru

Șase pălării gânditoare este titlul unei cărți scrise de Dr. Edward de Bono, în care acesta descrie metodele de gândire paralelă ca modalitate de colaborare eficientă și eficace pentru grupuri și echipe. Gândirea paralelă împarte diversele stiluri de gândire în șase "pălării" diferite care prezintă strategii pe care echipele le pot folosi în timp ce colaborează la proiecte și sarcini.

Tehnica celor șase pălării de gândire vă face să priviți o problemă în șase moduri diferite pentru a explora o serie de perspective.

Instrucțiuni

Cele *Șase pălării gânditoare* plasează membrii echipei în diferite moduri cognitive, ceea ce ajută la atribuirea unui rol fiecăruia atunci când planifică, dezvoltă, evaluează și inițiază proiecte. Echipele ar trebui să măsoare rezultatele implementării tehnicii celor șase "pălării" pentru a ști ce zone ale procesului trebuie îmbunătățite și care sunt cele care au succes.

În cadrul unui grup, o persoană sau o echipă mică "poartă" una dintre pălării. Atunci când analizează ideea în cauză, fiecare "pălărie" își păstrează perspectiva care i-a fost atribuită:

- **Pălăria albă (Logică):** Pălăria albă reprezintă datele legate de produs sau de idee.
- **Pălăria galbenă (Optimism):** Pălăria galbenă reprezintă posibilitățile produsului sau ideii fără bariere.
- **Pălăria neagră (Judecată):** Pălăria neagră abordează provocările sau problemele legate de produs sau idee prin luarea în considerare a punctului de vedere opus.
- **Pălăria roșie (Emoție):** Pălăria roșie reprezintă sentimentele sau percepțiile asociate cu proiectul sau ideea.
- **Pălăria verde (Creativitate):** Pălăria verde introduce noi posibilități pentru ideea sau produsul respectiv.
- **Pălăria albastră (Management):** Pălăria albastră supraveghează discuția și se asigură că echipa reprezintă toate perspectivele.

Fiecare dintre cele șase pălării are propriul tip de proces de cercetare care îi ajută pe membrii echipei în etapa de brainstorming. Întrebările pe care ar trebui să le pună fiecare dintre cele șase pălării includ:

- **Pălăria albastră:** Care este cel mai bun mod de a organiza acest proiect? Cine va fi responsabil pentru fiecare sarcină?
- **Pălăria albă:** Ce informații am? De ce informații am nevoie pentru a continua?
- **Pălăria roșie:** Ce rezultate vi se par adecvate? Ce strategii sunt potrivite pentru acest proiect?
- **Pălăria neagră:** Care sunt dezavantajele acestui proces? Care sunt riscurile? Care sunt barierele în calea finalizării?
- **Pălăria galbenă:** Care sunt beneficiile și avantajele acestei soluții? Ce valoare vor avea aceste rezultate?
- **Pălăria verde:** La ce fel de soluții nu m-am gândit încă? Ce alte conexiuni mai există?

Ca rezultat al exercițiului făcut, s-ar putea să fie nevoie să faceți unele modificări la idee sau la produs pentru a-l îmbunătăți și pentru a vă asigura că este util și inovator.

Reflecție

- Ce a fost cel mai util la acest exercițiu?
- Ce a fost cel mai dificil?
- Care "pălărie" a fost cea mai dificil de gestionat?
- Ați fost în măsură să evaluați eficiența ideii dvs.?
- Ați reușit să detectați aspecte slabe ale ideii dvs.?
- Ideea dvs. este gata să fie transformată în realitate?

Referințe

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

32

S.C.A.M.P.E.R.

Obiectivele exercițiului

- Dezvoltarea și îmbunătățirea ideilor prin testarea, punerea sub semnul întrebării și analizarea lor din perspective diferite
- To assess an idea or a new product

Informații generale

Metoda S.C.A.M.P.P.E.R. este una dintre cele mai accesibile și eficiente metode de gândire creativă și de rezolvare a problemelor prin intermediul mai multor tehnici sau tipuri de întrebări. Este o strategie foarte bună de utilizat atunci când se încearcă evaluarea unei idei sau a unui nou produs. S.C.A.M.P.P.E.R. oferă șapte abordări diferite de gândire pentru a găsi idei și soluții inovatoare.

Instrucțiuni

S.C.A.M.P.P.E.R. este o metodă creativă utilizată pentru a dezvolta, îmbunătăți și evalua ideile prin testarea, chestionarea și examinarea lor din perspective diferite. S.C.A.M.P.P.E.R. reprezintă șapte tehnici - (S) substituie, (C) combinare, (A) adaptare, (M) mărire/modificare, (P) punere în alt loc/mod, (E) eliminare și (R) rearanjare/rotire. Aceste cuvinte reprezintă întrebările necesare adresate în timpul procesului de gândire creativă și îi stimulează pe participanți să abordeze problema în cauză în moduri neașteptate.

Pentru a pune în aplicare S.C.A.M.P.P.E.R., scrieți pe o foaie de hârtie ideea pe care doriți să o dezvoltați în continuare și începeți să puneți întrebări cu privire la fiecare dintre cele șapte elemente.

- **Înlocuitor:** Ce poate fi înlocuit din această idee cu alt aspect?

Tehnica de înlocuire poate oferi soluții alternative de evaluare a diferitelor aspecte ale ideii pentru a ajunge la decizia finală.

- **Combină:** Ce elemente ale ideii se pot îmbina pentru a obține o eficiență mai mare?

Tehnica "Combină" poate analiza posibilitatea de a îmbina două idei, etape ale procesului sau ale produsului într-un singur rezultat eficient.

- **Adaptează:** Cum puteți adapta ideea pentru a obține rezultate favorabile?

"Adaptarea" se referă la o dezbateră în cadrul unui brainstorming care vizează adaptarea unei idei pentru un rezultat mai bun. Această adaptare poate varia de la schimbări minore la schimbări semnificative ale întregii idei. Adaptarea este una dintre tehnicile eficiente de rezolvare a problemelor.

Tipul de artă folosit

- Niciuna

Materiale necesare

- Foi de hârtie

- **Modifică:** Ce puteți modifica pentru a îmbunătăți funcționalitatea?

Tehnica "Modificare" se referă la modificarea ideii într-un mod care să permită dezvoltarea unor capacități inovatoare sau rezolvarea unor probleme. Această modificare se axează pe procesul de ansamblu. Punând întrebări despre tehnica de "modificare" puteți obține noi informații despre care sunt cele mai importante componente.

- **Pune în alt mod:** La ce altceva poate fi folosită această idee?

Această tehnică se referă la identificarea modului de utilizare a ideii actuale în alt scop. De pildă, puteți adresa întrebări despre cum să aplicați ideea curentă într-un alt cadru sau la un alt tip de utilizatori.

- **Elimină:** Ce este inutil?

Această tehnică vizează identificarea elementelor din idee care pot fi eliminate pentru a o îmbunătăți. De asemenea, vă ajută să analizați componentele inutile ale ideii și, astfel, să vă restrângeți ipoteza la acea parte care este considerată cea mai importantă.

- **Rearanjează/rotește:** Ce poți rearanja pentru a face ideea mai bună?

Tehnica "inversă" vizează investigarea potențialului de inovare atunci când se schimbă ordinea procesului de dezvoltare a ideilor. Inversarea procesului sau a unei părți a acestuia poate contribui la rezolvarea problemelor sau la generarea unei idei inovatoare.

La finalul fiecărei secțiuni, dezbateți ideile în echipă, preluați ideile bune și analizați-le în continuare.

Reflecție

- Ce a fost cel mai util în acest exercițiu?
- Ce a fost cel mai dificil?
- Ce tehnică a fost cel mai greu de aplicat?
- Ați reușit să evaluați eficiența ideii dumneavoastră?
- Ați reușit să identificați aspectele slabe ale ideii dumneavoastră?
- Este ideea dumneavoastră pregătită pentru a fi transpusă în realitate?

Referințe

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

<https://medium.com/codomo/8-exercises-to-quickly-boost-creative-thinking-in-teams-52252b5ee576>

<https://www.codomo.com.sg/blog/8-exercises-to-quickly-boost-creative-thinking-in-teams>

33

BRAINSTORMING INVERSAT

Obiectivele exercițiului

- Evaluarea și îmbunătățirea ideilor
- Propunerea unor idei noi

Informații generale

"Brainstormingul inversat" este o tehnică care inversează tehnicile tipice de brainstorming, permițându-vă să abordați problemele complexe dintr-o perspectivă diferită. În loc să vă gândiți la soluții directe la o problemă, brainstormingul inversat funcționează prin identificarea modalităților de a cauza sau de a agrava o problemă. Apoi, aceste idei trebuie inversate pentru a găsi soluții la care nu v-ați gândit înainte.

Instrucțiuni

La fel ca într-o sesiune tradițională de brainstorming, "brainstormingul inversat" are ca punct de plecare identificarea unei probleme. Apoi, preluați acea problemă și inversați-o pentru a vă concentra pe opusul a ceea ce doriți să faceți. De acolo, începeți să faceți brainstorming pentru a găsi modalități de a rezolva acea problemă inversată. După ce ați făcut brainstorming cu toate ideile pentru a crea problema, acum transformați-le în idei de soluții pentru problema sau provocarea propusă. La final, veți obține o serie de idei care pot fi aplicate cu succes la problema pe care ați propus-o. Apoi este doar o chestiune de analiză și evaluare a acestora pentru a găsi cea mai bună soluție.

Etapetele specifice ale "brainstormingului invers" sunt:

- *Definiți problema*
- *Inversați problema*
- *Adunați cât mai multe idei*
- *Inversați ideile*
- *Evaluati ideile și identificați soluțiile*

Reflecție

- Ce a fost cel mai util în acest exercițiu?
- Ce a fost cel mai dificil?
- Ați venit cu noi soluții care sunt mai bune decât ideea inițială?
- Ați reușit să evaluați eficiența ideii dumneavoastră?
- Ați reușit să detectați aspect problematice ale ideii dumneavoastră?
- Este ideea dumneavoastră pregătită pentru a fi transpusă în realitate?

Referințe

<https://blog.mindmanager.com/201806solve-business-problem-reverse-brainstorming/>

34

CHESTIONAREA IPOTEZELOR

Obiectivele exercițiului

- Îmbunătățirea unui produs sau a unei idei existente sau pentru a dezvolta un produs sau o idee nouă

Informații generale

Acest exercițiu îi determină pe membrii echipelor să pună la îndoială ipotezele și “să joace cu toate cărțile pe masa”.

Instrucțiuni

- Evidențiați ce doriți să rezolvați sau să creați
- În cadrul echipei, notați 20-30 de ipoteze despre produsul sau ideea respective. Aceste ipoteze pot fi atât pozitive, cât și negative
- Treceți în revistă aceste ipoteze și discutați dacă sunt valide sau dacă pui și simplu nu au fost puse sub semnul întrebării până acum.
- S-ar putea să vă dați seama că unele caracteristici sau strategii asumate nu sunt indispensabile și că le puteți înlocui cu alte idei inovatoare.
- Tehnica facilitează generarea de idei noi, dar și identificarea unor probleme care trebuie ameliorate cu ajutorul unei idei.

Reflecție

- Ce a fost cel mai util în acest exercițiu?
- Ce a fost cel mai dificil?
- Ați reușit să evaluați eficiența ideii dumneavoastră?
- Ați reușit să detectați aspectele slabe ale ideii dumneavoastră?
- Ați reușit să vă perfecționați ideea?
- Este ideea dumneavoastră pregătită pentru a fi transpusă în realitate?

Referințe

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/ideation-techniques>

Tipul de artă folosit

- Niciuna

Materiale necesare

- Foi de hârtie
- Flipchart

35

6 CUVINTE

Obiectivele exercițiului

- Stimularea gândirii critice a participanților asupra ideilor

Tipul de artă folosit

- Niciuna / Povestirea

Informații generale

Materiale necesare

- Foi de hârtie

Acest exercițiu se bazează pe o povestire scrisă de Ernest Hemingway: "*De vânzare, pantofi bebeluși - niciodată purtați*"

Exercițiul invită grupul să își exprime ideile sau gândurile cu privire la un subiect într-o propoziție de șase cuvinte care poate ajuta la identificarea și perfecționarea nucleului unei idei.

Instrucțiuni

Acest instrument este conceput pentru a-i sprijini pe gânditorii critici să se concentreze asupra unei idei principale, scriind o frază scurtă care să le rezume gândurile într-un număr stabilit de cuvinte în mod clar, concis și precis.

- Definiți o problemă sau o idee
- Oferiți participanților timp de gândire
- Invitați-i să își scrie ideile în șase cuvinte sau mai puțin
- Formatorul îi ghidează pe participanți prin colectarea ideilor acestora prin povestire

Reflecție

- Ce a fost cel mai util în acest exercițiu?
- Ce a fost cel mai dificil?
- A fost greu să reduceți esența ideii dumneavoastră la doar șase cuvinte? Care a fost abordarea dumneavoastră?
- Ați reușit să evaluați eficiența ideii dumneavoastră?
- Ați reușit să detectați aspectele slabe ale ideii dumneavoastră?
- Este ideea dumneavoastră pregătită pentru a fi transpusă în realitate?

Referințe

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

36

BODYSTORMING

Obiectivele exercițiului

- Testarea unei idei prin reconstituirea materială a acesteia

Informații generale

Tipul de artă folosit

- Mișcare corporală / Teatru

Materiale necesare

- În funcție de context, ar putea fi necesare elemente de recuzită

Tehnica de bodystorming le cere indivizilor să interpreteze situații cu ideea că, luând fizic locul potențialului utilizator, puteți să vă gândiți la o problemă într-un mod mai empatic.

Instrucțiuni

Bodystorming-ul poate ajuta la întreruperea modelului de analiză a ideilor în jurul mesei și poate ajuta oamenii să se concentreze mai mult asupra dezvoltării unor lucruri care vor funcționa în lumea reală.

- Pregătiți scenariul în jurul căruia încercați să creați idei, ceea ce poate necesita recuzită.
- Invitați participanții să interpreteze procesele pe care încercați să le îmbunătățiți sau situațiile pe care încercați să le rezolvați, generând, în același timp, idei despre cum să atingeți aceste obiective.
- Bodystorming-ul permite participanților să abordeze, în mod practice, probleme pot fi abstracte

Reflecție

- Ce a fost cel mai util în acest exercițiu?
- Ce a fost cel mai dificil?
- A fost dificil să vă exprimați opinia strict prin mișcarea corpului?
- Ați reușit să evaluați eficiența ideii dumneavoastră?
- Ați reușit să detectați aspectele slabe ale ideii dumneavoastră?
- Este ideea dumneavoastră pregătită pentru a fi transpusă în realitate?

Referințe

<https://gamestorming.com/bodystorming/>

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/ideation-techniques>

37

SCHIȚA GRUPULUI

Obiectivele exercițiului

- A aprofunda și analiza concepte, idei sau subiecte prin intermediul gândirii vizuale

Tipul de artă folosit

- Schițe / Pictură

Informații generale

Materiale necesare

- Foi de hârtie
- Materiale de schiță / desen

Gândirea vizuală poate ajuta la activarea și dezvoltarea unor idei care ar putea să lipsească din cadrul discuțiilor și a mijloacelor de comunicare scrisă. Desenele în grup permit participanților să îmbunătățească ideile altora.

Instrucțiuni

- Definiți un concept, o idee sau un subiect pe care doriți să îl analizați sau să îl aprofundați
- Fiecare membru al echipei schițează o imagine strâns legată de acel concept, idee sau subiect
- Fiecare membru înmânează schița sa unei alte persoane, care desenează o altă imagine legată de respectivul subiect pe aceeași bucată de hârtie.
- Această procedură se repeat de mai multe ori în cadrul aceluiași grup.
- Imaginile finale sunt apoi trecute în revistă și analizate cu scopul de a descoperi conexiunile pe care participanții nu le-au putut detecta singuri

Reflecție

- Ce a fost cel mai util în acest exercițiu?
- Ce a fost cel mai dificil?
- Gândirea vizuală v-a schimbat perspectiva asupra subiectului?
- A fost dificil să înțelegeți și să îmbunătățiți perspectivele altor persoane prin intermediul schiței?
- Ați reușit să evaluați eficiența ideii dumneavoastră?
- Ați reușit să detectați aspectele slabe ale ideii dumneavoastră?
- Este ideea dumneavoastră pregătită pentru a fi transpusă în realitate?

Referințe

<https://blog.wearedrew.co/en/10-creative-exercises-more-efficient-than-brainstorming>

38

6-10-14 PROTOTIPARE RAPIDĂ

Obiectivele exercițiului

- De a crea un prototip și a testa o idee pentru a afla dacă aceasta răspunde problemei identificate.
- De a perfecționa o idee

Informații generale

Crearea rapidă de prototipuri poate fi o activitate utilă pentru a prezenta noi concepte și pentru a obține feedback de la potențialii utilizatori în prima etapă a procesului de proiectare, astfel încât aceștia să poată aproba sau sugera îmbunătățiri pentru dezvoltarea ulterioară a produsului dorit.

Instrucțiuni

- În funcție de numărul de participanți, împărțiți-l în grupuri mici de 3-4 persoane
- În mod ideal, ar trebui să aveți un moderator în fiecare grup pentru a oferi instrucțiuni atunci când este nevoie, ori un moderator general pentru a ajuta toate grupurile rând pe rând.
- Ar trebui să specificați rezultatul așteptat înainte de a începe activitatea, pe baza problemelor sau nevoilor definite inițial și a ideilor generate în etapele anterioare
- Dacă intenționați să desfășurați activitatea sub forma unei competiții între echipe, ar trebui să anunțați în prealabil criteriile de câștig.
- Prezentați regulile activității, și anume:
 - Participanții creează un prototip de soluție pe tema în cauză timp de 6, 10 și 14 minute, cu o cerință suplimentară între fiecare dintre etape.
 - De pildă, propuneți ca primă cerință "Concepeți un prototip al unei colivii pentru păsări" și lăsați echipele să lucreze la aceasta timp de 6 minute. Apoi adăugați cerința "Pasărea este un struț" și acordați încă 10 minute pentru ca participanții să lucreze la design pe baza noilor informații. Adăugați apoi ultima cerință "Struțul are un picior rupt" și acordați încă 14 minute pentru a îmbunătăți proiectul pentru a ajuta pasărea să se recupereze
 - În timpul activității, dezvăluiți cerințele una câte una și asigurați-vă că toate grupurile primesc informațiile în același timp
 - În funcție de obiectiv, prototipurile pot lua o mulțime de forme diferite – un storyboard, un prototip de hârtie sau un obiect fizic.
- După exercițiu, acordați timp fiecărui grup să își prezinte soluția de proiectare. Acest lucru poate oferi participanților ocazia de a afla cum oamenii abordează aceeași problemă din perspective diferite.

Tipul de artă folosit

- În funcție de obiectivul propus

Materiale necesare

- În funcție de obiectivul propus



Reflecție

- Ce a fost cel mai util în acest exercițiu?
- Ce a fost cel mai dificil?
- Ați găsit asemănări și diferențe între prototipurile separate?
- Ați găsit un punct comun de abordare a problemei?
- Ați reușit să evaluați eficiența ideii dumneavoastră?
- Ați reușit să detectați aspect slabe ale ideii dumneavoastră?
- Este ideea dumneavoastră pregătită pentru a fi transpusă în realitate?

Referințe

<https://uxplanet.org/6-10-14-rapid-prototyping-a-remote-group-activity-recharges-your-ux-team-6bf14c05bb23>

39

OPERE DE ARTĂ MUZICALE

Obiectivele exercițiului

- Pentru a ajuta echipele să ia decizii mai rapide și mai ușoare chiar și în cazul unor probleme complexe

Informații generale

Prin intermediul picturii, echipele pot experimenta diferite mijloace de comunicare și pot aplica tehnici de rezolvare a problemelor care pot fi aplicate la generarea și evaluarea ideilor.

Instrucțiuni

- Formatorul și/sau grupul aleg un subiect de interes
- Fiecare participant primește o pânză albă și realizează o lucrare pe baza subiectului ales.
- Fiecare participant își prezintă apoi ideea în fața grupului
- Toată lumea începe să picteze lucrarea de artă
- La fiecare 15 minute începe să se audă muzică, participanții încep să se plimbe în jurul lucrărilor de artă și, când muzica se oprește, se așează în fața lucrării de artă a altui participant și încep să picteze de unde au rămas.

Reflecție

- Ce a fost cel mai util în acest exercițiu?
- Ce a fost cel mai dificil?
- Gândirea vizuală v-a schimbat perspectiva asupra subiectului?
- A fost dificil să înțelegi și să îmbunătățești perspectivele altor persoane prin intermediul picturii?
- V-a ajutat muzica să vă relaxați și să vedeți lucrurile mai limpede?
- Ați reușit să evaluați eficiența ideii dumneavoastră?
- Ați reușit să detectați aspectele slabe ale ideii dumneavoastră?
- Ideea dumneavoastră este pregătită pentru a fi transpusă în realitate?

Referințe

<https://idealart.com.au/pages/art-team-building-activity-ideas>

Tipul de artă folosit

- Picture

Materiale necesare

- Foi de hârtie
- Pânză albă
- Materiale de pictură

40

LASĂ MUZICA SĂ VORBEASCĂ

Obiectivele exercițiului

- Exprimarea unei opinii referitoare la o idee, dar prin intermediul muzicii

Tipul de artă folosit

- Muzică

Informații generale

Materiale necesare

- Music player
- Instrumente muzicale

Muzica facilitează calea către gândirea creativă, ne ajută să ne perfecționăm capacitatea de a asculta și ne ajută să corelăm diferite idei. Ascultarea muzicii "luminează" întregul creier, stimulând diferite zone ale acestuia legate de starea de spirit și de creativitate.

Instrucțiuni

- Definiți o idee pe care trebuie să o evaluați, să o îmbunătățiți sau să o dezvoltați în continuare.
- Scrieți toate aspectele ideii care trebuie evaluate.
- Rugați participanții să se gândească la ceea ce simt în legătură cu fiecare aspect și să aleagă un cântec pentru a reflecta opinia lor despre idee.
- Ascultați cântecul și apoi reveniți pentru a revizui eventualele întrebări.
- Ca urmare, ar putea rezulta noi perspective și idei, deoarece muzica poate influența semnificativ modul în care oamenii privesc și abordează problemele.

Reflecție

- Ce a fost cel mai util în acest exercițiu?
- Ce a fost cel mai dificil?
- A fost dificil să conectați ideea dumneavoastră la un cântec sau la o piesă muzicală care să reflecte ceea ce simțiți în legătură cu ea?
- Te-a ajutat muzica să vezi lucrurile mai clar?
- Ați reușit să evaluați eficiența ideii dumneavoastră?
- Ați reușit să detectați aspectele slabe ale ideii dumneavoastră?
- Ideea dumneavoastră este pregătită pentru a fi transformată în realitate?



PROCESUL DE DEZVOLTARE CREATIVĂ: ETAPA DE IMPLEMENTARE

41

CAMPANIE CREATIVĂ DE MUZICĂ

Obiectivele exercițiului

Timp de decenii, industria publicitară s-a bazat pe muzică, în special pe single-uri, pentru a transmite mesajele mărcilor și companiilor și pentru a se conecta cu publicul. Această resursă, axată în mod tradițional pe exprimarea și laudarea produselor și serviciilor, a evoluat semnificativ în ultima perioadă, influențată de transformarea obiceiurilor consumatorilor, de proliferarea rețelelor sociale și de consolidarea platformelor de streaming de conținut audio.

Acestea sunt câteva dintre motivele pe care agențiile de creație le identifică în contextul recentului avânt al melodiilor publicitare, fie că este vorba de compoziții cu versuri ad-hoc, fie de "cover-uri", adică versiuni ale unor melodii populare.

- O companie muzicală creative poate fi foarte utilă pentru a transforma o idee (de afacere) în realitate)

Tipul de artă folosit

- Muzică

Materiale necesare

- Computer, alături de câteva resurse didactice recomandate (fișe de lucru, flipchart, pliante).
- În timpul exercițiului, ar trebui să se testeze personalului și echipamentul necesar.
- Echipa: Persoanele care interpretează, machiază, regizează, produc și fotografiază. Pe lângă cei care montează, animă, creează ideea, scriu scenariul, realizează sunetul și îl mixează, se ocupă de partea de voice-over, de lumini, în mod concret, toți oamenii creativi implicați în fiecare detaliu al spotului.
- Echipament tehnic: toate materialele necesare, în funcție de format, camere de filmat, reflectoare, difuzoare, macarale, microfoane, calculatoare pentru montaj, programe de editare etc.

Informații generale

Un spot publicitar este o reclamă al cărei mesaj urmărește să convingă publicul țintă (să cumpere produse sau servicii de la un brand sau să cunoască și să urmărească brandul). Acesta are elemente auditive și/sau vizuale distinctive ale brandului, este atractiv, cu mesaje ușor de înțeles și memorabile. De multe ori, o idee simplă și un mesaj puternic funcționează, astfel încât creativitatea în design este esențială.

Metoda de lucru se bazează pe alegerea tipului de spot publicitar pe care dorim să îl folosim: Emoțional / Comparativ / Centrat pe soluții / Informativ / Transformativ.

Aveți nevoie de o sursă de inspirație? Este recomandat să faceți o selecție de spoturi publicitare pentru a analiza exemple cu diferite formate, mesaje și chiar cu diverse bugete.



Instrucțiuni

Pentru a realiza un spot publicitar în cadrul unei campanii muzicale, trebuie să parcurgeți următorii pași:

1. Studiați-vă publicul.
2. Stabiliți un obiectiv principal.
3. Dezvoltați o idee.
4. Realizați o machete sau o schiță de scenariu.
5. Elaborați un scenariu.
6. Concepeți un scenariu.
7. Efectuați sau înregistrați imaginile necesare.
8. Editați materialul audiovizual și publicați-l.

Programe pentru a realiza videoclipuri publicitare gratuite. Printre cele mai bune variante de software de editare video cu versiuni complet gratuite, merită menționate următoarele:

- Magisto
- Hyperlapse
- FilmoraGo
- HitFilm Express
- Shotcut
- Lightworks
- Blender



Reflecție

Procesele creative integrate și bazate pe colaborare au ca rezultat compoziții muzicale mai bogate și mai bine coordonate.

Muzica are o putere impresionantă de a comunica și de a transmite atât emoții, cât și aspecte raționale. Și generează, de asemenea, un ton de comunicare.

Muzica îi face pe oameni să își amintească de dumneavoastră într-un mod pozitiv, atâta timp cât este bine realizată, este de calitate și spune lucruri interesante, este o resursă adaptivă, pentru că în funcție de perioada în care comunicați sau de formatul folosit, poate contribui într-un mod sau altul.

Muzica contribuie la conturarea unui mesaj, la poziționarea brandului într-o anumită zonă sau la stabilirea de relații cu un anumit segment de public.

Muzica oferă mai multe posibilități, nu reprezintă doar un text. Avantajul îl reprezintă varietatea, încât puteți exprima și transmite foarte eficient multe lucruri în mii de moduri. Pentru că oamenii și-l vor aminti mai mult și îl vor corela cu brandul.



Referințe

<https://www.reasonwhy.es/actualidad/unisono-recuerdo-trabajar-proceso-creativo-musica-publicidad>

<https://blog.hubspot.es/marketing/crear-spots-publicitarios>

<https://www.brandreportblog.com/musica-y-publicidad-marketing-para-los-oidos/>

MUZICA ÎN AFACERI

Obiectivele exercițiului

Atunci când ați pornit o nouă afacere, după multe obstacole și complicații, ați reușit să obțineți un sediu, aveți finanțarea necesară, toată semnalizarea și publicitatea sunt deja pregătite și chiar v-ați creat un profil pe toate rețelele de socializare... dar abia ați deschis și observați că lipsește ceva: Muzica!...

Deși poate părea o chestiune frivolă, muzica este o parte fundamentală a multor afaceri, iar găsirea genului potrivit de muzică este la fel de importantă ca și identificarea imaginii de brand.

Aici intervine creativitatea muzicală.

Informații generale

Muzica este foarte importantă pentru întreprinderi, în special pentru cele din domeniul ospitalității, unde contribuie la experiența generală a clienților și a personalului. Este o resursă de impact pentru localurile care doresc să iasă în evidență față de concurenți, să se implice cu oaspeții săi, să își mențină reputația și să creeze o atmosferă dorită, ceea ce, în cele din urmă, va crește timpul de ședere.

Este evident că nevoia de muzică de fundal este esențială, dar întrebarea cea mai importantă rămâne: care este cea mai bună cale pentru afacerea dumneavoastră atunci când vă alegeți muzica? Este o soluție de tip DIY, cum ar fi iPhone-ul sau Spotify, sau un furnizor de muzică specializat?

Metoda ideală este de a observa câteva lucruri importante pe care companiile ar trebui să le ia în considerare atunci când se gândesc la muzica lor:

1. Care este principala problemă pe care o întâmpinați cu muzica?
2. Cât de mult control și vizibilitate doriți să aveți?
3. În câte zone diferite ascultați muzică?
4. Cât de personalizată ar trebui să fie muzica dumneavoastră?
5. Ce tip de permisiuni referitoare la muzică doriți să acordați echipei dumneavoastră?
6. Ce resurse aveți la dispoziție pentru a vă gestiona muzica?
7. Doriți o funcție de planificare a muzicii?
8. Cât de des vă actualizați listele de redare?
9. Cât de ușor de utilizat este sistemul dumneavoastră?
10. Cât de variabilă aveți nevoie să fie componenta soluției muzicale?

Tipul de artă folosit

- Muzică

Materiale necesare

- Echipament informatic adecvat, împreună cu câteva resurse didactice recomandate (fișe de lucru, flipchart, pliante).



Instrucțiuni

Ce fel de muzică ar trebui să alegi pentru afacerea ta?

Alegeți muzica care se potrivește cel mai bine publicului dumneavoastră și stilului dumneavoastră de afaceri.

Analizați următoarele sfaturi pentru a introduce muzica în afacerea dumneavoastră:

- Să știți ce muzică veți folosi și de ce
- Nu puneți niciodată muzică la întâmplare. Nu folosiți listele de redare ale altora.
- Cunoașteți ce așteptări au clienții dumneavoastră. Folosiți muzica care se potrivește cel mai bine cu imaginea brandului dumneavoastră.
- Continuați să vă reînnoiți. Nu este suficient să aveți o listă de redare, trebuie să vă reîmprospătați imaginarul sonor pentru a vă menține active imaginea brandului.

Reflecție

Muzica are o capacitate convingătoare de a crea, modela și schimba emoțiile și comportamentul clienților. Prin urmare, dacă se neglijează acest element necesar, se elimină o sursă de potențial imens neexploatat.

Muzica stimulează consumatorul și incită la cumpărare, făcând din acțiunea de a merge la magazin o experiență mai plăcută decât cea de a cumpăra online. În plus, ea fidelizează angajații: S-a demonstrat că muzica creează un mediu mult mai plăcut și mai prietenos pentru oamenii care lucrează zilnic în afacerea respectivă.

Există multe moduri excelente de a difuza muzică - dar unele pot fi mai bine adaptate la mediile de afaceri decât altele. Atunci când evaluați ce soluție muzicală este potrivită pentru afacerea dumneavoastră, analizați cu atenție nivelul de selecție, control și flexibilitate care vă va ajuta afacerea să performeze cel mai bine.

Referințe

<https://blog.retif.es/importancia-musica-negocio/>

<https://www.ambie.fm/blog/music/a-guide-to-choosing-the-right-music-solution-for-your-business/>

43

GUERRILLA MARKETING

Obiectivele exercițiului

- Promovarea unei idei sau a unui produs

Guerrilla Marketing este un domeniu de marketing care utilizează tactici creative și neconvenționale pentru a promova un produs sau un Brand. Brandurile pot organiza campanii de tip "Guerrilla Marketing" online, offline sau cu un mix din ambele variante.

Tacticile de Guerrilla Marketing surprind publicul, îl fac să interacționeze cu brandul tău și provoacă diverse sentimente, uneori până la a fi scandaloase.

Informații generale

Din cauza complexității sale, este greu de definit termenul de Guerrilla Marketing. Cu toate acestea, puteți recunoaște o campanie de Guerrilla Marketing atunci când vedeți una. Tot ce trebuie să faceți este să observați anumite caracteristici:

- Elementul surpriză
- Raporturi costuri-eficiență
- Interactivitate
- Folosit în domeniul B2C
- Provocarea

Fiind un subiect complex, Guerrilla Marketing poate lua diferite forme. Haideti să le descoperim pe cele mai populare dintre ele și să găsim diferențele.

Tipuri de Guerrilla Marketing:

- Marketing de ambuscadă
- Marketing sub acoperire
- Marketing ambiental
- Marketing experimental

Tipul de artă folosit

- literatură

Materiale necesare

- Echipament de calculator adecvat, împreună cu unele resurse didactice recomandate (fișe de lucru, flipchart, pliante).



Instrucțiuni

Guerrilla Marketing nu necesită doar multă creativitate, ci și un plan de acțiune. Iată șase pași pe care trebuie să îi urmați pentru a integra "marketingul de gherilă" în strategia dumneavoastră de marketing.

Cum să înființezi o campanie de "marketing de gherilă":

1. Cunoașteți-vă publicul
2. Stabiliți obiectivele
3. Analizați-vă mediul înconjurător
4. Propuneți o tehnică
5. Executați-vă planul
6. Măsurați rezultatele

Elaborarea tehnicilor de "marketing de gherilă" poate fi dificilă. Există mai multe strategii și sfaturi profesionale care vă facilitează procesul creativ:

- Deschideți un magazin de tip pop-up
- Folosiți postere și autocolante
- Oferiți mostre
- Fiți concis și consecvent
- Concentrați-vă pe grupuri mai mic



Reflecție

Guerrilla Marketing-ul este o tehnică de marketing neconvențională care se bazează în principal pe creativitate și pe mediile urbane și cotidiene pentru a ajunge la anumite categorii de public și a le atrage atenția într-un mod diferit și fără a fi nevoie să investească sume mari de bani. Astfel, îndepărtându-se de formatul tradițional în care companiile obișnuiesc să își comunice mesajele și bazându-se mai mult pe recursivitate și pe simțul oportunității, marketingul de gherilă reușește, în cele mai multe cazuri, să aibă un impact și să atragă atenția oamenilor într-un mod surprinzător, neașteptat și inedit.

Prin realizarea unor acțiuni de acest tip, orice antreprenor cu o idee de afacere este în măsură să genereze voce la voce și să aibă un impact unic, putând să își transmită mesajul cu fermitate. De asemenea, se maximizează randamentul campaniilor cu o investiție redusă în comparație cu alte opțiuni de publicitate.

Până în urmă cu câțiva ani, unul dintre principalele criterii de lansare a unei acțiuni de "marketing de gherilă" era ca locul în care se desfășura să fie frecventabil, pentru a avea un impact cât mai mare și pentru a influența cât mai mulți oameni. În ultima vreme, noile tehnologii au facilitat și impulsionat și mai mult diseminarea acestui tip de inițiative, rețelele sociale fiind instrumente care stimulează voce la voce și ajută la amplificarea oricărui conținut.



Referințe

<https://bienpensado.com/formas-creativas-de-lanzar-un-producto-o-servicio/>

<https://bienpensado.com/que-es-el-marketing-de-guerrilla/>

<https://sendpulse.com/support/glossary/guerrilla-marketing>

44

MEDITAȚIE

Obiectivele exercițiului

Este foarte important să asimilați informații și să vă restructurați modul în care priviți lumea, obiectivele și comportamentul dumneavoastră. Înțelegerea unui mod de a fi facilitează menținerea lui atunci când lucrurile nu merg exact așa cum ne dorim.

Dar trebuie să schimbați răspunsul standard al dumneavoastră în "acțiune".

- Scopul acestui exercițiu este de a vă transforma în "Action-Taker" pentru a vă transpune ideea în realitate, pentru a vă pune ideea.

Informații generale

Nu are nici un sens, nu? A sta acolo fără să faceți nimic este departe de a lua inițiativă...

De fapt, meditația este un instrument incredibil de puternic pentru a acționa, deoarece te face conștient de faptul că nu încă nu ai luat inițiativă și vă ajută să dezvoltați creativitatea.

Pasivitatea noastră vine de obicei din cauza minții hiperactive care raționalizează modul în care ne ferim de a face lucruri care sunt importante.

Instrucțiuni

Cum să începi a medita

Meditația Anapana este cea mai lesne de abordat.

1. Așezați-vă. Puteți folosi un scaun, o pernă sau podeaua. Stați drept și țineți burta moale.
2. Setati un cronometru pentru 5 minute (Ajungeți până la 20+, câte un minut în fiecare zi).
3. Închideți ochii.
4. Concentrați-vă atenția asupra senzațiilor pe care le simțiți la nivelul nărilor și al buzei superioare.
5. Relaxați-vă fața. Este posibil să doriți a vă concentra spre locul/lucrul la care vă îndreptați atenția, încercați să vă abțineți
6. Relaxați-vă corpul.
7. Respirați pe nas către abdomen (Nu uitați să mențineți burta moale).
8. De fiecare data când mintea vă poartă spre un gând, readuceți atenția la senzațiile de pe buza superioară și de pe nări.
9. Fiți bland cu dumneavoastră. Scopul nu este să nu vă mai gândiți la nimic, ci doar să vă sporți gradul de conștientizare atunci când vă gândiți la anumite lucruri. Dacă stați și meditați, atunci nu dați greș.

Asta e tot. E simplu. Doar stați, respirați și observați

Tipul de artă folosit

- teatru

Materiale necesare

- O cameră în care atmosfera este relaxantă



Reflecție

Instrucțiunile fundamentale sunt în mod intenționat nedefinite în anumite domenii, deoarece obiectivul este să nu vă faceți prea multe griji.

Acest exercițiu, dintre cele prezentate, este cel mai greu, deoarece nu pare productiv.

Nu este posibil să măsurați progresul sau să constatați dacă rezultatul dorit se concretizează.

Totuși, avantajele emoționale și fizice ale meditației pot include:

- Obținerea unei noi perspective asupra situațiilor stresante
- Consolidarea unor abilități pentru a vă gestiona stresul
- Creșterea conștiinței de sine
- Concentrându-vă asupra prezentului
- Minimalizarea emoțiilor negative
- Sporirea imaginației și a creativității
- Sporirea răbdării și a toleranței

Meditația consolidează trei aptitudini esențiale pentru rezolvarea creativă a problemelor. În primul rând, activează gândirea divergentă. În al doilea rând, îmbunătățește atenția și facilitează identificarea ideilor noi și utile. Și, în cele din urmă, cultivă curajul și rezistența în fața scepticismului și a eșecurilor, ceea ce este important, deoarece eșecurile și piedicile sunt indisolubil legate de orice proces de inovare.

Referințe

Ghidul de acțiune al celui care gândește prea mult: Un ghid complet
Avatar (de Kyle Eschenroeder)

<https://startupbro.com/overthinkers-guide-taking-action-complete-guide/>

45

MEMENTO MORI

Obiectivele exercițiului

Este foarte important să asimilați informații și să regândiți modul în care priviți lumea, obiectivele și comportamentul dumneavoastră. Înțelegerea unui stil de a fi facilitează menținerea acestuia atunci când lucrurile nu funcționează exact așa cum ne dorim.

Dar trebuie să schimbați răspunsul standard al dumneavoastră în "acțiune".

Scopul acestui exercițiu este de a vă transforma în "Action-Taker" pentru a vă transpune ideea în realitate, pentru a vă pune ideea în acțiune.

Informații generale

Memento Mori vine din latină și înseamnă ceva de genul "Amintește-ți de moarte".

Este un memento care ne reamintește că viața pe care avem nu va fi veșnică, de fapt, se apropie rapid de sfârșit. Așa că, săriți la treabă!

Este mai ușor să acționezi și să fii mai creativ dacă resimți senzația morții pe urmele tale.

Instrucțiuni

Obiectivul de bază pentru a pune în aplicare acest principiu este să îl utilizați ca pe un memento care să vă ghideze modul de gândire.

Există o multitudine de moduri de a ne gândi la moarte. Iată câteva exemple.

- Să-ți aduci aminte că ai putea muri în următorul minut: Este cel mai simplu. Dacă îți acorzi câteva secunde pentru a conștientiza faptul că s-ar putea să nu mai ai ziua de mâine...lucrurile capătă o importanță semnificativă.
- Veșnica recurență: Ce s-ar întâmpla dacă ar trebui să traiești aceeași viață din nou și din nou, pentru eternitate?
- ReSpawn: Imaginați-vă că ați murit și tocmai ați renăscut în această lume. Cum ați fi procedat diferit?

Pentru a vă ajuta să atingeți acest obiectiv, puteți utiliza tehnici de dedublare de sine, cum ar fi folosirea limbajului la persoana a doua în loc de cel la persoana întâi atunci când vă puneți întrebări despre obiectivele dumneavoastră. Acest lucru ar putea presupune, de exemplu, să vă întrebați "cum afectează acest aspect obiectivele tale?" în loc de "cum afectează acest aspect obiectivele mele?"

Tipul de artă folosit

- teatru

Materiale necesare

- O cameră în care atmosfera este relaxantă

Reflecție

Există o a doua parte, mult mai importantă: când meditați asupra morții dumneavoastră, nu doar CE faceți se schimbă, ci și MODUL în care faceți lucrurile se modifică.

Aceasta nu înseamnă că trebuie să aveți o atitudine de tip "YOLO". Nu trebuie să vă cumpărați un bilet de avion spre Africa, Paris sau orice alte destinații. S-ar putea să nu fie nevoie să renunțați la slujbă și să plecați în excursie prin toată țara (deși ar fi grozav).

Poate că schimbarea constă mai degrabă în tipul de atenție pe care o acordați lucrurilor pe care le faceți acum. Lectura acestui articol ar putea fi ultimul lucru pe care îl faceți. Dușul pe care îl faceți astăzi ar putea fi ultimul lucru pe care îl veți face. Tot ceea ce faceți ar putea fi ultimul lucru.

Când vă reamintiți acest lucru, experiența dumneavoastră se schimbă. Deveniți mult mai prezent. Deciziile nu mai sunt atât de dificil de luat.

Timp de secole, oamenii de artă au produs "Memento Mori", opere de artă care le aminteau privitorilor de moarte și care, de obicei, prezentau un craniu sau o clepsidră.

Folosirea "Memento Mori" ca "reminder" poate fi benefică în mai multe moduri, de pildă, prin faptul că vă ajută să vă dați seama ce obiective doriți să atingeți, vă îndeamnă să acționați în timp util și vă ajută să vă plasați problemele în perspectivă.

Există o serie de avantaje ale utilizării "Memento Mori":

- vă poate ajuta să stabiliți care sunt obiectivele asupra cărora doriți să vă concentrați și ce doriți să realizați.
- vă poate impulsiona să acționați și să evitați să pierdeți inutil timpul prețios pe care îl aveți.
- vă poate ajuta în plasarea problemelor dumneavoastră în perspectivă.
- vă poate facilita prețuirea fiecărui moment din viați și să simțiți recunoștință față de ceea ce aveți.
- vă poate ajuta să evitați orgoliul, care este o trăsătură ce implică mândria excesivă, încrederea în sine și autoimportanța

Referințe

Ghidul de acțiune al celui care gândește prea mult: Un ghid complet Avatar (de Kyle Eschenroeder)

<https://startupbros.com/overthinkers-guide-taking-action-complete-guide/>

46

PROMITE LUCRURI PE CARE TREBUIE SĂ LE LIVREZI

Obiectivele exercițiului

Pasul esențial este să găsești unul sau mai mulți "clienți", să le faci o promisiune și să te asiguri că o vei respecta. Acest lucru vă va permite să evaluați cel puțin două dimensiuni de bază pentru fiecare antreprenor: propunerea mea generează valoare, sunt suficient de pregătit și, dacă nu, ce îmi lipsește? Dacă nu, ce îmi mai lipsește? Infrastructură, echipamente, parteneri?

Informații generale

Acest exercițiu vă ajută să puneți un pic de presiune asupra dumneavoastră, de care avem cu toții nevoie, să nu mai divagați, să nu vă mai gândiți și să nu mai încercați să aveți totul pregătit și rezolvat (ceea ce nu se întâmplă niciodată) și să începeți să faceți acest lucru odată pentru totdeauna. Cum să faceți față acestei activități?

Aveți încredere în propria persoană, aveți dorință și convingere în ceea ce credeți, apoi puneți-vă toată mintea și toată disciplina în folosul ideilor dumneavoastră, ordonați-vă, stabiliți priorități, faceți un efort considerabil, nu vă temeți de sacrificii și creativitatea va apărea.

În centrul unei afaceri de succes se află întotdeauna o promisiune de marketing livrată.

Instrucțiuni

Promisiunea (de marketing) pe care ar trebui să o respectați - și pe care clienții dumneavoastră ar trebui să o înțeleagă ...

Gândiți-vă la promisiunile de marketing pe care produsul și serviciul dumneavoastră le oferă consumatorilor săi:

- Sunt promisiuni explicite sau implicite?
- Sunt emoționale, spiritual sau intelectuale?
- Trebuie să faceți promisiuni mari sau mici?
- Generale sau specifice?
- Este vorba de o singură promisiune sau de mai multe? – recomandare nesolicitată: la-o mai încet, un răspuns rapid s-ar putea să nu fie cel potrivit.

Definirea promisiunii de marketing:

- Care este promisiunea de marketing dacă ești o firmă de consultanță strategică?
- Și dacă sunteți antreprenor?
- Un designer grafc?
- O firmă de arhitectură?
- Și dacă sunteți Nike sau Gucci?

Această promisiune este rareori verbală sau bazată pe anumite caracteristici.

Atenție, dacă promisiunea este mai mare decât încrederea - și riscul perceput - acordat afacerii dumneavoastră, oamenii vă vor ignora.

Tipul de artă folosit

- Literatură

Materiale necesare

- Echipament de calculator adecvat, împreună cu unele resurse didactice recomandate (fișe de lucru, flipchart, pliante)



Reflecție

O diferență importantă între cei care își pun în practică ideile este că au ambiția necesară, se concentrează pe clienții reali, caută rețele și știu să recunoască ceea ce fac bine și ceea ce nu știu să facă. În acest proces este necesară profesionalizarea ideii: acest lucru nu este uneori ușor, necesită resurse și timp, însă este singura modalitate de a crește și de a avea impact asupra mai multor oameni.

Marketingul este construit în jurul unei promisiuni, ceea ce este cunoscut sub numele de promisiune de marketing: o promisiune că rezultatul muncii dumneavoastră va fi ceva de dorit, valoros și util pentru publicul dumneavoastră. Și ghiciți ce, înainte de a ști dacă produsul sau serviciul este ceea ce au nevoie sau doresc, clienții dumneavoastră vă vor acorda de foarte multe ori atenția, încrederea sau banii lor.

Uneori, această promisiune de marketing este comunicată în mod clar clientului, în timp ce, în multe alte cazuri, este o promisiune mai voalată. O promisiune implicită de marketing este mai puternică, deoarece este mai mult decât o simplă tranzacție. Nu este un simplu schimb și nu este ușor de măsurat. Este mai puternică pentru că merge dincolo de ceea ce face toată lumea - este legată de marketingul de impact, de acea schimbare pozitivă pe care încercăm să o creăm. Acest tip de promisiune este strâns legat de profilul oamenilor care doresc acel impact, acea schimbare.

Referințe

<https://eldefinido.cl/actualidad/pais/6226/5-consejos-de-expertos-para-hacer-tus-ideas-realidad/>

<https://es.linkedin.com/pulse/la-promesa-de-marketing-que-deber%C3%ADas-cumplir-y-tus-clientes-garc%C3%ADa>

47

ASUMAREA RISCULUI

Obiectivele exercițiului

Antreprenorii de succes se bazează pe mai multe abilități atunci când vine vorba de construirea de afaceri și de dezvoltarea de noi idei creative. Munca grea, accesul la capital și norocul joacă un rol important. La fel și asumarea de riscuri. Asumarea unui proiect de anvergură implică invariabil un anumit grad de risc, așa că merită să vă dezvoltați încrederea în sine și gândirea strategică necesare pentru a vă asuma aceste riscuri.

Oamenii de succes își asumă riscuri pentru a depăși obstacolele. Riscurile vă pot expune la un anumit grad de pericol fizic, financiar sau emoțional, însă ele pot fi necesare pentru a urmări noi oportunități. Beneficiile asumării unor riscuri calculate pot include:

1. Creșterea încrederii în sine
2. Competențe noi
3. Recompense financiare

Creativitatea este dificilă. Poate fi, de asemenea, înfricoșătoare. Iar asumarea unor riscuri creative atunci când pui o idee în acțiune este și mai înfricoșătoare. Dar tocmai aceste riscuri sunt lucrurile care te-ar putea ajuta să te eliberezi de frică și să clădești o afacere și să ai un stil de viață mai creativ.

Informații generale

Evaluarea riscurilor este o metodă bună de a afla mai multe despre obstacolele de confruntat înainte de punerea în aplicare a planului de afaceri. Colectarea contribuțiilor de la toată lumea este foarte importantă.

În cazul în care știți că ați beneficia dacă v-ați asuma mai multe riscuri într-un mod înțelept, dar vă găsiți ca fiind blocat de apatie sau de gânduri negative, există câteva sfaturi pentru a vă ajuta să vă asumați genul de riscuri care vă pot îmbunătăți cu adevărat ideea de afacere:

1. Elaborarea unui sistem de evaluare a riscurilor.
2. Treceți peste teama de eșec.
3. Gândiți-vă la partea bună a schimbării.
4. Găsiți modalități de a vă asuma riscuri treptat.
5. Căutați sfaturi de la cei care își asumă riscuri calculate.

Tipul de artă folosit

- Teatru

Materiale necesare

- Echipament de calculator adecvat, împreună cu unele resurse didactice recomandate (fișe de lucru, flipchart, handouts)

Instrucțiuni

În mod ideal, riscurile creative sunt direct corelate cu lucrurile de care vă este frică. Identifică-ți temerile și gândiți-vă la riscurile pe care vi le-ați putea asuma și care se adresează direct acestora.

Analizați următoarele exemple de riscuri creative la care v-ați gândi să le asumați:

- Participanți la un eveniment de networking
- Postați o parte din munca dumneavoastră pe contul)
- Depuneți o cerere de angajare pentru locul de muncă la care visați
- Creați ceva doar pentru dumneavoastră
- Folosiți-vă creativitatea pentru a crea pentru un prieten de-al dumneavoastră
- Atunci când nu sunteți de acord cu cineva, spuneți ce aveți de zis
- Împărtășiți-vă ideile (atunci când este cazul), chiar dacă nu sunteți sigur că vor fi acceptate
- Arătați unui coleg o schiță de a lucrării dumneavoastră și cereți un feedback sincer
- Încercați un nou hobby creative pe care v-ați dorit
- Oferiți-vă să realizați o prezentare la următoarea ședință a echipei dumneavoastră
- Încercați să vă schimbați programul pentru a vă prioritiza timpul de lucru creativ

Puneți-vă aceste întrebări și reflectați la răspunsurile dumneavoastră:

- Ce aș face dacă nu mi-ar fi frică?
- Care este cel mai mare vis al meu?
- Ce nu am încercat încă?

Reflecție

Frica vă afectează comportamentul și gândurile.

Frica vă reține din punct de vedere creativ, promovează lipsa de acțiune și pune un filtru negativ asupra tuturor lucrurilor.

Asumarea unor riscuri creative va oferă noi argumente că temerile dumneavoastră ar putea să nu fie reale.

Asumarea unor riscuri creative vă întărește încrederea în capacitatea de a vă depăși temerile.

Asumarea riscurilor creative te obligă să te confrunți cu necunoscutul.

Depășirea temerilor prin asumarea de riscuri creative este înfricoșătoare, dar merită efortul. Este timpul să aveți încredere în latura dumneavoastră creativă, să renunțați la aceste temeri și să permiteți ca riscurile pe care vi le asumați să vă deschidă noi uși de oportunitate.

Oamenii creativi vor să obțină succesul, la fel ca orice alt grup de oameni. Majoritatea profesioniștilor din domeniul creativ au încercat multe lucruri diferite pentru a-și îmbunătăți creativitatea, procesele de lucru, dezvoltarea obiectivelor și așa mai departe. Este ușor să te descurajezi atunci când încerci ceva care nu funcționează, dar poate că nu ți-ai asumat un risc pe măsura recompensei. Încercați o metodă pe care nu ați mai încercat-o până acum (ceva care vă sperie) și vedeți ce se întâmplă.

Referințe

<https://www.masterclass.com/articles/how-to-take-risks>

<https://design.org/overcoming-fears-through-creative-risk-taking/>

48

LUCRU CU CEILALȚI (LUCRU ÎN ECHIPĂ)

Obiectivele exercițiului

Niciun geniu nu a reușit vreodată fără ajutorul altora, iar orice antreprenor poate consemna în fața unui notar că ajutorul, colaborarea și parteneriatul cu alții au fost esențiale pentru succesul proiectului său.

Nu este vorba de a fi deștept, ci de a ști cum să te coordonezi cu alții și că cea mai mare abilitate constă în a ști cum să-i convingi pe ceilalți să ți se alăture ca parteneri, investitori, distribuitori sau clienți.

A inspira este mai eficient decât a convinge atunci când vrei să-ți pui ideea în acțiune.

Informații generale

Trebuie să ne "îmbinăm" mai mult. Trebuie să ieșim din zonele noastre de confort și să împărtășim cu oameni din medii diferite, din discipline diferite și din puncte de vedere diferite. Acest lucru generează bogăție umană, un element-cheie în crearea de valoare și antreprenoriat.

Lucrul în echipă înseamnă calitățile, abilitățile și procedeele de a lucra bine cu una sau mai multe persoane pentru a atinge un obiectiv comun. La locul de muncă, lucrul în echipă reprezintă capacitatea unui grup de a colabora eficient, de a comunica bine, de a defini rolurile și conducerea, de a împărți resursele și de a se asculta reciproc în mod activ.

Lucrul în echipă poate favoriza inovarea, poate crește satisfacția profesională, poate găsi soluții creative pentru rezolvarea problemelor și poate dezvolta excelente competențe transversale, ceea ce este esențial atunci când cineva dorește să pună în aplicare o idee.

Instrucțiuni

Ați încercat vreodată să convingeți un grup de oameni să cadă de acord asupra unui răspuns la o problemă? Este aproape imposibil. Cu toate acestea, există abordări pozitive ale acestei probleme, pe care oricine le poate folosi cu o pregătire și o analiză minime.

Rezolvarea problemelor în grup - schiță de proces:

1. DEFINIREA PROBLEMEI

Prezentați istoricul relevant pentru problemă. Faceți o comparație: cum stau lucrurile acum față de cum ați dori să fie? De cât timp există problema? Cât de frecvent apare? Cine este afectat de problemă?

Tipul de artă folosit

- Teatru

Materiale necesare

- O varietate de surse pentru a ajunge la metode multumitoare de rezolvare a unei probleme specifice, cum ar fi resurse web, cărți, articole, bloguri, statistici și știri.
- Fișă de lucru pentru planificarea acțiunilor

2. DETERMINAREA CAUZELOR

Căutați cauza decalajului dintre prezent (ceea ce este acum) și starea sau rezoluția dorită (viitoare).

3. DEZVOLTAREA UNOR ABORDĂRI ALTERNATIVE

Brainstorming. (Scrieți exact ceea ce se spune. Captarea cuvintelor specifice poate fi puternică.) Faceți o listă cu cât mai multe soluții posibile. NU judecați aici corectitudinea sau fezabilitatea. Doar enumerați totul.

4. EVALUAREA CONSECINȚELOR

Întrebați ce rezultate posibile ar putea avea fiecare alternativă. Cine este afectat? Cine plătește? Există provocări incontrollable?

5. ELABORAREA DE PLANURI DE ACȚIUNE

Identificați cum doriți să arate succesul. Folosiți o fișă de planificare a acțiunilor pentru a alege alternative fezabile care sunt acceptabile pentru grup. Notă: Aici se face cea mai mare parte a muncii!

Reflecție

Sfaturi pentru rezolvarea problemelor în grup. Luați în considerare utilizarea acestor sfaturi și strategii pentru a avea o ședință de rezolvare a problemelor în grup de succes:

- Identificați un lider care are responsabilitatea de a reuni grupul, de a încuraja participarea și de a crea o agendă.
- Încurajați participarea, impunând prezența la ședința de brainstorming și asigurându-vă că toată lumea se simte în largul ei pentru a-și împărtăși ideile.
- Oferiți timp pentru pregătire, premiând membrilor grupului să vină la ședință bine informați.
- Creați o ordine de zi, care ajută la menținerea concentrării membrilor și ajută liderul să ghideze echipa în cadrul unei sesiuni de rezolvare a problemelor.
- Ascultați-l pe toți membrii, oferindu-le tuturor șansa de a-și împărtăși gândurile.

Rezultatele sunt deosebit de eficiente atunci când se utilizează un facilitator neutru și calificat. Un facilitator poate proveni din interiorul grupului, dar prezintă riscul de a insera influențe și sugestii. Cel mai bun scenariu este un facilitator care înțelege grupul, înțelege problema și nu are niciun interes direct în rezolvarea acesteia. Rolul facilitatorului este de a ajuta grupul să funcționeze mai eficient.

În orice procedură de rezolvare a problemelor, definirea acesteia poate reprezenta cel mai important aspect, dar probabil și cel mai dificil pas. Acest lucru forțează grupul să recunoască în mod colectiv amploarea problemei și necesitatea de a concepe o soluție. Și totuși, dacă grupul este facilitat prin procesul de rezolvare a unei probleme și reușește să elaboreze un plan de acțiune, dar nu pune în aplicare planul, toate eforturile sunt în zadar.

Referințe

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/teamwork-and-collaboration>

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/group-problem-solving>

<https://ohioline.osu.edu/factsheet/CDFS-1572>

49

ADAPTARE LA SCHIMBARE

Obiectivele exercițiului

A fi dispus să modifici un produs sau un serviciu este o decizie foarte importantă care trebuie luată ocazional. Și trebuie să fie efectuată cu creativitate.

Atunci când transformați ideea într-un "obiect" concret, trebuie să fiți modest și, mai presus de toate, flexibil. Amintiți-vă că este vorba de rezolvarea problemei, prin urmare, să știți cum să abandonați produsul inițial și să-l modificați dacă nu atinge obiectivul propus.

Este important să luăm în considerare faptul că, uneori, pentru că ne atașăm de idee sau de produs, ajungem să punem în practică proiecte care nu generează bunăstare și care sunt doar o extensie a ego-ului nostru.

Acest proces de schimbare este inevitabil, dar rodnic, fără excepții. Nu toate ideile trebuie să se concretizeze într-o întreprindere, deoarece unele dintre ele conduc la politici publice, mișcări sociale sau inovații în cadrul unei companii.

Informații generale

Adaptarea serviciilor sau a produselor este procesul prin care un "serviciu sau un produs" este modificat pentru a fi acceptat de clienți sau piețe diferite.

O modalitate de a adopta o bună strategie de extindere este de a analiza cei mai influenți 4 factori: factorii culturali, dezvoltarea pieței, concurența și legislația.

- Studierea clienților: Este recomandat ca strategia de adaptare a serviciului sau produsului să se bazeze pe nevoile clientului.
- Cercetări de piață: pentru a avea succes, trebuie efectuate cercetări cu privire la oportunitățile de piață care ne interesează și la potențialul lor impact asupra activității noastre, în termeni de timp și costuri de adaptare.
- Concurența: prin analiza caracteristicilor serviciilor sau produselor concurenților noștri, putem identifica aspectele pe care trebuie să le îmbunătățim.
- Priorități: înainte de a prioritiza adaptarea serviciului sau a produsului, este necesar să se studieze nevoile clientului și ale pieței-țintă, în raport cu costul de dezvoltare și să se facă o prognoză a randamentului care va fi obținut în urma investiției făcute.

Tipul de artă folosit

- Literatură

Materiale necesare

- Echipament de calculator adecvat, împreună cu unele resurse didactice recomandate (fișe de lucru, flipchart, handouts)



Instrucțiuni

Atunci când se decide dacă urmează sau nu modificarea unei idei de afaceri existentă, nu trebuie să se improvizeze niciodată. Dar creativitatea este un factor important. Prin urmare, o strategie de modificare a unui produs sau serviciu trebuie să fie prudentă și bine gândită. Înainte de a o realiza, trebuie să se țină cont de mai multe puncte:

1. În primul rând, produsul sau serviciul în sine trebuie să fie susceptibil de a fi modificat.
2. Aveți un obiectiv bine definit pentru modificare. Pare un lucru cam evident, dar o modificare nu trebuie făcută doar de dragul ei.
3. Trebuie să ținem cont de tot ceea ce îi privește pe clienții noștri, care vor evalua dacă modificarea este cu adevărat bună sau rea.
4. Nevoile și obiceiurile de consum sunt principalele aspecte care trebuie luate în considerare.
5. Bineînțeles, trebuie să se țină cont de modul în care consumatorul percepe modificarea și cât de bună va fi aceasta pentru el.
6. După punerea în aplicare a modificării, ar trebui să se monitorizeze impactul și efectele acesteia asupra consumatorilor.

Reflecție

Deși tuturor ne place să rămânem în zona de confort, modificarea serviciilor sau a produselor este un rău necesar.

Consumatorii sunt în continuă schimbare, iar preferințele și obiceiurile lor de cumpărare se modifică zilnic. Așadar, dacă nu aveți o strategie bună de modificare, mai devreme sau mai târziu serviciul produsul dumneavoastră va deveni învechit.

Referințe

<https://pymesworld.com/modificacion-productos-estrategia/>

<http://emprendedorglobal.info/adaptacion-de-producto-a-nuevos-mercados/>

50

ÎMPARTE IDEEA

Obiectivele exercițiului

Contrar tuturor pronosticurilor, acea idee genială despre care credem că poate schimba totul nu ar trebui să fie niciodată ținută în secret, nici măcar între câțiva prieteni. Ea trebuie împărtășită mai multor persoane. Este primul pas pentru a testa cât de fezabilă este punerea ei în practică, mai ales dacă discutați cu persoane bine informate care vă pot oferi un feedback pertinent.

Povestind ceea ce vrei să faci, nimeni nu te copiază, mulți oameni te ajută și, de asemenea, te îndeamnă public să faci ceea ce vrei să faci. Trebuie să cultivați legături pe termen lung, nu să cedați tentației vânzării rapide și captivante. Pentru a transforma o idee într-un proiect real, trebuie să începi prin a o împărtăși, a o discuta și a o analiza cu alți experți în domeniu, trei pași esențiali.

Informații generale

Una dintre principalele modalități de a vă împărtăși ideea este să începeți un blog despre ea. Cu un blog, puteți să vă concentrați sau să cuprindeți cât de mult doriți atunci când vine vorba de împărtășirea ideilor.

Blogging-ul este un instrument excelent pentru a împărtăși ideile tale cu alții. Vă puteți conecta cu persoanele pe care le cunoașteți prin intermediul scrisului, precum și cu un public mai larg.

O postare pe blog reprezintă orice articol, știre sau ghid care este publicat în secțiunea blog a unui site web.

O postare pe blog abordează, de obicei, un subiect sau o întrebare specifică, are între 600 și peste 2.000 de cuvinte și conține alte mijloace media, cum ar fi imagini, videoclipuri, infografice și grafice interactive.

Instrucțiuni

Pentru a începe să faceți postări pentru un blog - trebuie să învățați cum să creați unul, urmând următorii pași:

1. Înțelegeți-vă publicul.
2. Verificați-vă concurența.
3. Stabiliți ce subiecte veți aborda.
4. Identificați-vă punctul de vedere unic.
5. Numește-ți blogul.
6. Creați domeniul blogului dvs.
7. Alegeți un sistem de management al conținutului și configurați-vă blogul.
8. Personalizați aspectul blogului dvs.
9. Scrieți prima postare pe blog.

Tipul de artă folosit

- Literatură

Materiale necesare

- Echipament pentru calculator adecvat, alături de câteva resurse recomandate pentru blogging (platformă, hosting, instrumente pentru design grafic, pentru email marketing, pentru social media management și pentru productivitate și managementul echipei)

Cum se scrie o postare pe blog:

1. Inspirați-vă de la abonații plători și din ceea ce știți despre publicul dumneavoastră.
2. Extrageți din strategia dumneavoastră de conținut și/sau din subiectele de brainstorming.
3. Identificarea a ceea ce lipsește din discursul existent.
4. Alegeți ce tip de articol de blog scrieți.
5. Generați câteva titluri diferite și alegeți-l pe cel mai bun.
6. Creați-vă schița și desemnați rubricile H2 și H3 pline de cuvinte cheie.
7. Scrieți articolul de pe blog
8. Corectați-vă postarea.
9. Adăugați-vă imagini și alte elemente media pentru a vă sprijini ideile.
10. Încărcați postarea în sistemul dumneavoastră de management al conținutului.
11. Determinați o cale de transformare (ce doriți ca publicul dumneavoastră să facă în continuare).
12. Adăugați invitații la intervenție pentru a îndruma publicul să acționeze.
13. Corelarea cu alte articole de blog relevante în cadrul conținutului dumneavoastră.
14. Optimizarea pentru SEO pe pagina web.
15. Publicarea și promovarea postării pe blog.
16. Urmăriți evoluția în timp a postării pe blog.

Reflecție

Pentru a avea succes ca blogger, există o singură cerință: pasiunea pentru subiectul sau ideea dumneavoastră.

Una dintre concepțiile greșite despre începerea unui blog este că trebuie să fii un scriitor excelent pentru a avea succes. Nimic nu ar putea fi mai departe de adevăr. Oamenii citesc site-urile de bloguri pentru a obține o perspectivă personală asupra lucrurilor, așa că majoritatea bloggerilor scriu într-un stil foarte informal și conversațional.

În esența sa, blogging-ul este despre împărtășirea cunoștințelor tale cu lumea. Scrierea despre lucruri care vă pasionează face ca procesul de a începe un blog de succes să fie mult mai ușor. Atâta timp cât scrieți despre lucruri care vă interesează cu adevărat, pasiunea dumneavoastră va străluci și va menține interesul vizitatorilor dumneavoastră.

Avantajele blogging-ului sunt următoarele:

- Împărtășiți-vă ideea. Un blog vă permite să vă exprimați și să vă faceți auzit. Dacă doriți, puteți împărtăși ideea dumneavoastră cu întreaga lume. Unul dintre cele mai frecvente moduri în care sunt folosite blogurile este ca jurnal, în care bloggerul scrie despre experiențele sale zilnice, astfel încât prietenii, familia și alte persoane să poată fi parte din viața sa.
- Recunoașterea propriei persoane sau pentru afacerea dumneavoastră. Nu, probabil că nu veți avea paparazzi care să vă urmărească din cauza ultimei postări pe care ați făcut-o. Dar un blog de succes îți transformă ideea într-o realitate și îți poate aduce multă vizibilitate în domeniul respective. Mulți bloggeri sunt cunoscuți ca experți doar datorită blogurilor lor, iar unii au obținut chiar contracte pentru cărți și filme pe baza blogurilor personale.
- Identificarea unei comunități. În esență, blogurile sunt interactive. Scrieți o postare și oamenii vor lăsa comentarii. Aceasta este o modalitate bună de a intra în contact cu oameni care sunt interesați de aceleași lucruri ca și dumneavoastră. Bloggingul vă permite să îi învățați pe acești oameni, pe baza experienței dumneavoastră, și vă oferă posibilitatea de a învăța și de la cititorii dumneavoastră.

Referințe

<https://eldefinido.cl/actualidad/pais/6226/5-consejos-de-expertos-para-hacer-tus-ideas-realidad/>

<https://blog.hubspot.com/marketing/how-to-start-a-blog>

<https://www.theblogstarter.com/>

PARTENERI



www.sih.lt



www.smashingtimes.ie



www.ifescoop.eu



www.euroed.eu



www.kutu-bg.eu

Copertile acestui document inclus imagini din opera "Music Me" a artistului australian Ashvin Harrison.
Elemente grafice utilizate www.vecteezy.com



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



Sprijinul acordat de Comisia Europeana pentru realizarea acestei publicatii nu constituie o aprobare a continutului, care reflecta doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerata responsabila pentru nicio utilizare a informatiilor continute in acest document.