

БЕСКОНЕЧНЫЕ ЗАДАЧКИ

Цель упражнения: показать участникам ценность неразрешимых проблем – они пробуждают креативность.

Процедура: это упражнение может быть очень простым или очень сложным. Модифицируйте его по своему усмотрению и под свои задачи. Расскажите участникам, что неудачи помогают разбудить креативность, потому что позволяют попробовать несколько разных сценариев и сравнить их. Как сделать так, что неудачные идеи работали на нас? Как нам погрузить людей в ситуацию неудачных решений безопасно, не побуждая их бросить всё?

Дайте участникам 3 минуты на разрешение неразрешимой проблемы. Напомните, что вероятно, они не успеют добиться прекрасного решения за это время, но очень важно, чтобы они выработали и записали хотя бы один ответ – даже если он кажется им совершенно глупым.

Когда 3 минуты истекли – попросите участников поделиться своими идеями.

Примеры заданий:

- Предложите способ прекратить загрязнение воздуха в нашей стране за 30 дней – у вас 3 минуты!
- Расскажите нам, как построить машину времени – у вас 3 минуты!
- Предложите способ отправить кого-то в путешествие на луну по цене сэндвича – у вас 3 минуты!
- До завтрашнего обеда вам нужно раздобыть миллион долларов. Как вы это сделаете? – у вас 3 минуты!

Вопросы для обсуждения:

1. Сталкиваясь с очень трудными/неразрешимыми вопросами, имеют ли люди обыкновение закрыться? Что происходит в этот момент? Как люди реагируют?
2. Какого рода ответы обычно появляются? Являются ли они совершенно бесполезными и тотально бестолковыми?
3. Как бесконечные/неразрешимые задачи/вопросы стимулируют нашу креативность? Что лежит в основе этого механизма?
4. Есть ли в нашей индустрии/бизнесе такой вот неразрешимый, сложный вопрос/вызов?
5. Можем ли мы использовать «неразрешимые вызовы/вопросы» в нашем бизнесе, чтобы вырабатывать и создавать новые идеи? Как?

«У КАЖДОЙ ПРОФЕССИИ ЗАПАХ ОСОБЫЙ»

Раздайте участникам карточки с названием разных профессий (чем дальше эти профессии от того, чем занимаются ваши участники – тем лучше) и попросите их подумать и записать – **«что мы можем взять/ чему научиться у других профессий?»**. Примеры профессий:

- Пилот вертолета и Менеджер отеля
- Врач физиотерапии и менеджер по претензиям
- Финансовый аналитик и Специалист по наружной рекламе
- Инженер высотных систем и журналист новостной газеты
- Профессор университета и Разработчик и создатель детских игрушек
- Рекрутер и Биоэнергетик



Это упражнение как раз призвано помочь выйти за рамки ограничивающих установок и убеждений своей профессии. Ведь в каждом деле/профессии (как и в каждом человеке) есть свой тип «BOX Thinking» ☺

2 СЛУЧАЙНЫХ СЛОВА (хорошо подходит и для индивидуальной работы)

Возьмите любую книгу или толковый словарь. Наугад выберете 2 слова: откройте любую страницу и не глядя ткните пальцем. А теперь попробуйте найти нечто общее между этими двумя словами, сопоставляйте их, сравнивайте, анализируйте, ищите взаимосвязи. Вы можете придумать невероятную, даже сумасшедшую историю, которая бы связывала эти два понятия. Упражняйте и тренируйте свой мозг.

Стив Джобс говорил: «Креативность – это просто создание связей между вещами. Когда творческих людей спрашивают, как они что-то сделали, они чувствуют себя немного виноватыми, потому что они не сделали ничего на самом деле, а просто заметили. Это становится им понятно со временем. Они смогли связать разные кусочки своего опыта и синтезировать что-то новое. Это происходит потому, что они пережили и увидели больше, чем другие, или потому, что они больше об этом размышляют».

БЕЗУМСТВА АРХИТЕКТОРА (хорошо подходит и для индивидуальной работы)

Как вы смотрите на то, чтобы примерить на себя роль архитектора и спроектировать дом? Не умеете рисовать или вспомнили с ужасом школьные уроки черчения и сопромат в универе? Ничего страшного, умение рисовать и чертить здесь дело десятое. Главное – процесс. Ну что, согласны? Отлично, тогда поехали.

Сначала запишем на лист 10 существительных, любых. Мандарин, стакан, луг, вода, помидор – все, что приходит в голову. Эти 10 слов – 10 обязательных условий заказчика, которому вы проектируете дом. К примеру, «мандарин» – сделайте стены дома оранжевого цвета, «вода» – пусть перед домом будет фонтан или прудик, «помидор» – запустите в пруд красных рыбок или повесьте в доме красные занавески и т.д. Дайте своей фантазии волю. Рисуйте и представляйте, как бы это выглядело в реальной жизни.



АССОЦИИЦИИ (5+5)

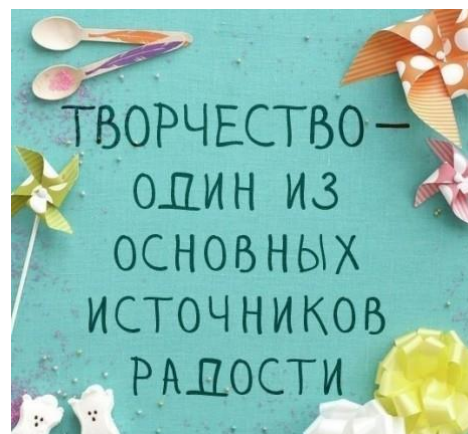
Взгляните на комнату, в которой вы сейчас находитесь. За какой предмет зацепился ваш взгляд? Мой – за шоколадку, которая лежит на столе. А теперь возьмите листок бумаги с ручкой и напишите 5 прилагательных, которые наиболее подходят к предмету, который вы выбрали. Например, горький шоколад, вкусный шоколад, бельгийский шоколад, натуральный шоколад, развесной шоколад (в голову приходит ещё импортный, отечественный, любимый, белый, молочный, горячий, плиточный шоколад и много других вариантов).



Написали? А теперь самое интересное – напишите еще 5 прилагательных, которые абсолютно не подходят. Сделать это ощутимо сложнее, например: стеклянный шоколад, плюшевый шоколад, летний шоколад, загадочный шоколад, жареный шоколад. Покопайтесь в своих ощущениях и восприятиях и найдите нужные определения. Приложите чуть больше усилий, и все получится, главное не оставляйте задание невыполненным! Посидите и поразмышляйте какие необычные прилагательные можно найти для вашего продукта/услуги? Как это может помочь в

их продвижении?

Основная цель большинства этих упражнений – открыть, активизировать и разогнать творческое мышление. Дать волю фантазии и отпустить ограничивающие установки и убеждения. Ведь только после этого имеет смысл переходить к работе над созданием по-настоящему НОВОГО и ИНТЕРЕСНОГО в своей области.



20 ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МОЗГА

Перед Вами 20 простых упражнений для развития мозга. Это очень простые упражнения и в то же время очень действенные. Не верите? Попробуйте и убедитесь сами.

1. Новое окружение

Сходите туда, где вы еще никогда не были или куда заходите очень редко. Это может быть новый большой парк или ювелирный магазин в соседнем районе.

2. Новые запахи

Купите флакончики с эфирными маслами или любые ароматизированные предметы. Каждое утро, как только проснулись, вдыхайте новый запах - это позволит «разбудить» мозг.

Современный человек все меньше внимания уделяет обонянию в повседневной жизни. Мы привыкли получать все больше информации визуально (компьютеры, планшеты, смартфоны...). Этот дисбаланс легко устранить, если относиться к запахам более осознанно.

Практически любой предмет имеет свой (пусть иногда и еле уловимый) запах. Начните с простого. Например, принимая душ, постарайтесь запомнить запах своего шампуня, а в следующий раз, прежде чем открыть его и намылить голову – попытайтесь его вспомнить.

Попробуйте «включать» подобным образом обоняние в изучении других привычных и новых предметов, жидкостей, продуктов.

3. Закрытые глаза

Вечером не включайте свет в квартире - ходите по комнатам по памяти. Это упражнение повысит внимание и концентрацию. Также можно принимать душ с закрытыми глазами. Так как вы ничего не видите, резко активизируются другие органы чувств.

4. Смена рабочей руки

Чистите зубы не рабочей рукой, а той, которая менее активна: если вы правша, чистите зубы левой рукой, если левша - правой.

5. Новый гардероб

Носите разные вещи. Ученые доказали, что в зависимости от одежды человека меняются не только его ощущения, но и образ мыслей.

6. Шрифт Брайля (система чтения и письма для слепых) и язык жестов

Освоить шрифт Брайля и язык жестов трудно, но способность читать и разговаривать пальцами необычайно разовьет ваши чувства. В языке жестов достаточно выучить стандартные фразы общения: приветствие, простые вопросы, ответы.

7. Новая дорога

Ходите на работу (в магазин) новой, незнакомой дорогой. Даже если новый путь будет длиннее, ничего страшного. Это не только положительно скажется на работе мозга, но и поможет поддержать стройность.

8. Уверенность в себе

Будьте увереннее в себе. Даже если вам предлагают работу, в которой вы не очень разбираетесь, соглашайтесь. Мозг быстро активизируется, когда вы не совсем точно знаете, что делать.

9. Нестандартные ответы

Отвечайте на стандартные вопросы нестандартно. Даже на вопрос «как дела?» можно ответить десятками разных фраз - откажитесь от стереотипов.

10. Монеты

Научитесь различать монеты разного достоинства только пальцами. Упражнение полезно делать, когда вы кого-нибудь или чего-нибудь ждете. Время идет быстрее, и ожидание становится не таким томительным.

11. Новые журналы

Выбирайте те журналы и газеты, на которые вы обычно не обращаете внимания. Например, если вы увлекаетесь модой, купите журнал, посвященной экономике. Любите читать про путешествия и другие страны? Отдайте предпочтению журналу о животных. Необязательно увлечься чем-то новым, достаточно время от времени менять тему читаемого.

12. Телевизор без звука

Отключите звук телевизора и, глядя на изображение, пытайтесь воспроизвести диалог или монолог. Если выполнять это упражнение вместе с друзьями, получится весьма комично и интересно.

13. Разнообразный отдых

Если выходные вы обычно проводите в городе, то в следующий раз отправляйтесь на природу. Не любите слушать музыку? Сходите на музыкальный концерт - вы получите массу новых ощущений. Если даже вам совсем не понравится, сможете уйти.

14. Новый темп

Это упражнение можно сделать в выходной день. Если вы обычно все делаете медленно, старайтесь ускорить темп в 2 раза. Если же вы и минуты не можете усидеть на месте, заставьте себя все делать неспешно. Это требует большой концентрации.

15. Шутки

Придумывать новые шутки и анекдоты - очень занимательно и полезно для мозга. Это не только стимулирует умственную активность, но и развивает способность мыслить креативно. Вот и все. Так просто. Не известно, сможете ли Вы выполнить все эти упражнения? Очевидно, что делая эти упражнения для развития мозга, Вы станете более разносторонним и интересным человеком.

16. Чаще пользуйтесь нерабочей рукой

Чистить зубы, отворачивать крышку зубного тюбика, застегивать пуговицы на одежде – все эти простые и безопасные действия можно делать «непривычной» рукой.

Это упражнение задействует противоположное полушарие вашего мозга, что способствует быстрому и существенному расширению зон коры головного мозга.

17. Научите ваши руки «видеть»

Это упражнение не только включает те отделы мозга, которые отвечают за тактильные ощущения, но и развивает осознанность.

В течение дня есть масса возможностей для развития тактильного восприятия. Возьмите любой предмет (фрукт, чашку, и т.п.), закройте глаза и постарайтесь максимально подробно изучить предмет на ощупь.

Вы можете обратить внимание на форму, гладкость или шероховатость поверхности, температуру предмета.

Кстати, о температуре. Всем известно, что темные предметы нагреваются на свету сильнее, следовательно можно научиться на ощупь определять если не цвет, то по крайней мере тон предмета. Мы проводили интересный эксперимент в нашем (Самарском) университете. Студентам раздавались две шахматные фигуры (белая и черная пешки) и нужно было с закрытыми глазами угадать в какой руке какого цвета фигура. Результат оказался весьма интересным – большинство угадало правильно.

18. Меняйте свой привычный распорядок

Исследования мозга показывают, что новые задачи увеличивают зоны коры головного мозга. И ключевым словом здесь является новизна, а не сложность задачи.

Добирайтесь на работу новым маршрутом, смените заставку на компьютере, пробуйте новые блюда в ресторане, меняйтесь местами за семейным столом. Если после ужина вы привыкли смотреть

телевизор – попробуйте вместо этого почитать или послушать музыку. Отнеситесь к этой задаче творчески и вы легко сможете придумать еще массу вариантов этого упражнения.

19. Открывайте окно машины

Чтобы сделать воспоминания более яркими, в них должны участвовать запахи, звуки и образы. Для этого, старайтесь распознать новые звуки и запахи на вашем пути. Если вы в машине – просто откройте окно.

20. Изучайте продукты в супермаркете

Как правило, у нас есть устойчивые предпочтения в продуктах и других товарах. Чтобы нарушить рутину и приобрести новый опыт, изучайте то, на что обычно не обращаете внимания. Повертите товар в руках, почитайте состав, включите обоняние и ... верните на полку. Покупать не обязательно.

«ВЕСЕЛЫЕ ДРУДЛЫ»

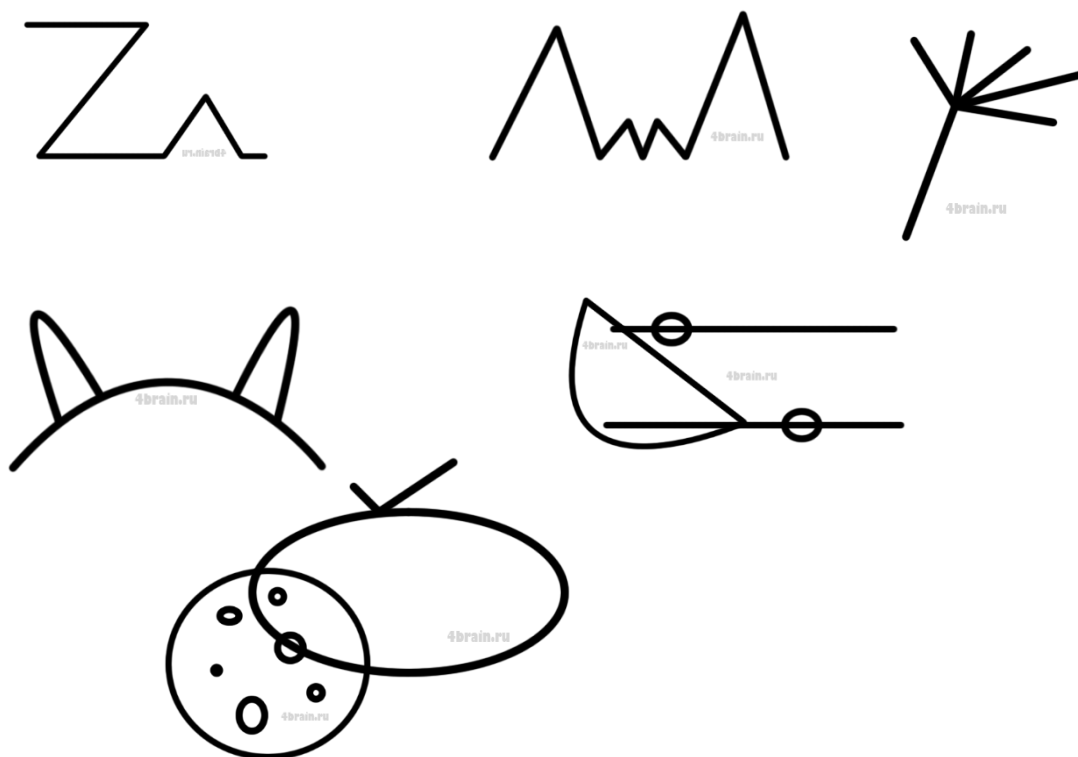
Друдлы (или по-английски doodles) – это интересное изобретение американского автора-юмориста Роджера Прайса и креативного продюсера Леонарда Стерна, предложенное ими в 1950-х годах. Название doodle происходит, как комбинация трех слов "doodle" (каракули), "drawing" (рисунок) и "riddle" (загадка). Даже само название изобретения целиком отражает креативное мышление своих авторов.

Суть изобретения заключается в том, что вам предлагается описать картинку, которая имеет множественные значения. **Картинка друдла** является чем-то вроде каракулей и похожа на то, что обычно студент или школьник рисуют машинально на бумаге во время лекции или урока. Однако в doodle авторы изначально закладывают вариативность ее интерпретации. Изначально друдлы имели только развлекательный характер, а публиковали их в основном в газетах и журналах для повышения интереса читателя к изданию. Ведь, наверное, любому человеку всегда хочется разгадать простую и интересную загадку (кстати, может быть, именно этим фактом объясняется популярность кроссвордов в отечественной прессе). Однако, постепенно друдлы перекечевали и в другие сферы человеческого времяпрепровождения: в психологию и даже в искусство.

Часто друдлы загадываются **детям** для расширения их кругозора, и поэтому нередко друдлы-картинки можно встретить в различных детских книжках. Однако использовать друдлы можно не только для детей, но и для взрослых для развития их навыков творческого мышления. Кроме того, друдлы используются в гештальтпсихологии и гештальт-терапии.

Навык креативного мышления развивает и отгадывание и придумывание друдлов. Попробуем?

ПРИМЕРЫ ДРУДЛОВ:



14 лучших креативных методик

1. Шесть шляп мышления. Метод Эдварда де Бона. Рассматривая задачу с разных плоскостей мышления, Вы выходите за рамки привычных решений и получаете абсолютно новые и свежие идеи.

2. ТРИЗ. Теория Решения Изобретательских Задач - отечественная креативная методика, разработанная Генрихом Артуллером. В основе системы - набор из 40 креативных приемов, выявленных путем анализа тысяч успешных изобретений.

3. Дизайн-мышление. Комплексная практика, разработанная в Стэнфордском Университете и основанная на способности взглянуть на задачу глазами других людей, например, потенциальных клиентов.

4. Мозговой штурм (брейншторм). Методика группового поиска идеи или решения, основанная на масштабном высказывании разных вариантов, включая самые абсурдные. В итоге, с помощью специальной системы оценки из общей массы идей выделяются наиболее интересные и перспективные.

5. Метод синектики. Вариация брейншторма, при которой формируется постоянная группа, которая в статичном составе периодически привлекается к решению различных проблем. Постепенно, участники группы «притираются» друг к другу, перестают реагировать на критику, и, зная ход мышления коллег, глубже прорабатывают идеи. В методе применены четыре вида аналогий — прямая, символическая, фантастическая, личная.

6. Дельфийский метод. Многоуровневая система анализа, позволяющая обобщить и систематизировать идеи и мнения различных экспертов. в основу метода положен тезис, что

незнакомые и несвязанные друг с другом люди, не поддающиеся влиянию друг друга, путем опосредованных опросов и интервью могут дать более точное и качественное решение, нежели в случае с классическим брейнштормом.

7. Метод Уолта Диснея. Проводится в форме ролевой игры, в которой участники рассматривают поставленную задачу с трёх точек зрения: творческой, реалистичной и критической. Метод разработан одним из основателей НЛП Робертом Дилтсом.

8. Метод SCAMPER. В основе методики - использование проверочного списка, в рамках которого изучаются различные аспекты задачи, в том числе те, которые мало используются и могут послужить основой для итоговой идеи.

9. Морфологический анализ. В рамках данного метода, задача разбивается на части, для каждой из которой находится свое креативное решение. Итоговая идея строится на комбинаторном варианте решений для отдельных частей.

10. Майндмэппинг. Использование ментальных карт для свободного ассоциативного поиска новых решений конкретной задачи.

11. Фрирайтинг. Это механическое записывание всех возникающих в голове мыслей в течение определенного времени, при полном отсутствии как внешней, так и внутренней критики.

12. Рефрейминг. Метод, основанный на смене точки зрения на рассматриваемый вопрос. Существует довольно богатый инструментарий этого метода, например, альтернативные вопросы, использование синонимов, поиск положительного в отрицательном и наоборот.

13. Метод вымышленных персонажей. Создание виртуальной группы для креатива из вымышленных и реальных персонажей (сказочных, исторических, из мира литературы, искусства и т.д.). Такой подход позволяет задействовать нетипичные для Вас творческие паттерны.

14. Метод Киплинга. Метод, который предполагает последовательную задачу шести вопросов (Как? Почему? Кто? Что? Когда? Где?) к ключевым аспектам поставленной задачи.