

## Trening kreatywności– jak pobudzić twórcze myślenie w pracy?

Ewelina Prędka-Pawlun

Jak być bardziej kreatywnym i twórczym przy rozwiązywaniu różnych zadań i problemów w pracy? Kreatywny pracownik to taki, który w danej chwili potrafi generować różne pomysły, aby znaleźć odpowiednie rozwiązanie.

### Jakimi metodami wydobyć twórczy potencjał?

Aby osiągnąć równowagę pomiędzy logiką a wyobraźnią, rozumem a intuicją, kreatywność potrzebuje zrównoważonego stymulowania obu półkul. Myślenie zarówno prawą, jak i lewą półkulą zwiększa szanse na znajdowanie niekonwencjonalnych, nowatorskich idei i rozwiązań. Pomaga w tym rozwijanie oburęczności oraz ćwiczenia myślenia analitycznego oraz syntetycznego, interdyscyplinarnego oraz szukania ukrytych połączeń. Rozwijanie myślenia lateralnego, czyli wytrącanie umysłu z utartych ścieżek myślenia, pomaga w znajdowaniu nowych odniesień, przyjmowaniu różnych punktów widzenia. Ćwiczenia uwagi i pamięci tzn. procesów poznawczych pomagają wyostrzyć zmysły. Stosowanie takich narzędzi jak mapy myśli, powoduje, że lepiej wykorzystuje się i wspomaga symultaniczną i wielokierunkową pracę mózgu<sup>1</sup>. Dzięki temu wzrasta sprawność myślenia, zapamiętywania, generowania pomysłów i osiąga się lepsze wyniki w każdej dziedzinie. Do usprawniania myślenia kreatywnego nie wystarcza jedynie zadbanie o rozwój intelektualny, lecz ważny jest także rozwój kondycji fizycznej i postawy ciała.

Techniki, które mogą być pomocne w twórczej pracy to m.in.: burza mózgów, wprowadzanie przypadkowego elementu, używanie odwrotnej burzy mózgów, technika Napoleona, wolne pisanie. Stosowana przez Einsteina burza mózgów polega głównie na swobodnym generowaniu wielu pomysłów i dzieleniu się nimi z innymi członkami zespołu. Kolejna metoda to wprowadzanie przypadkowego elementu - najpierw definiuje się problem, a następnie wybiera się przypadkowo jakieś słowa ze słownika. Należy zastanowić się nad powiązaniem między wybranymi słowami. Odwrotna burza mózgów polega na wyobrażeniu problemu jako negatywnego przeciwieństwa, czyli należy odpowiedzieć na pytanie: czym ono nie jest? Poprzez odrzucanie kolejnych wersji ustala się, co jest najważniejsze. W technice Napoleona analizuje się zadanie z innego, niewłasnego punktu widzenia. Należy spojrzeć na zadanie z innej perspektywy, w sposób innowacyjny, nieszablonowy. Wolne pisanie zakłada, że przez pewien czas np. ok. 30 min. zapisuje się na kartce wszelkie pomysły związane z zadaniem, nie zastanawiając się, czy są one sensowne. Nie analizuje się tego. Jest to podejście do wyszukiwania rozwiązań, często stosowane w psychologii osiągnięć.

### Podsumowanie

Według dr Roberta Epsteina zdolność do kreatywnego myślenia tkwi w każdym człowieku i nie ma żadnych dowodów na to, że dana osoba może być bardziej kreatywna od innej. Nie ulega wątpliwości, że w środowisku pracy duże znaczenie odgrywa możliwość rozwoju kreatywności, ponieważ w perspektywie długofalowej zdolności twórcze każdego pracownika pozwalają osiągnąć firmie sukces. Kształtowanie wśród pracowników umiejętności generowania nowych pomysłów poprzez organizowanie treningów kreatywności może przelożyć się na ogromne korzyści finansowe dla firmy.

---

<sup>1</sup> L. Pruska, Twórczy potencjał : czy kreatywności można się nauczyć?, Personel i Zarządzanie nr 11, 2011, s. 86-90