


# 5+1

## KREATIVITÁST FEJLESZTŐ GYAKORLAT



 [www.dft.hu](http://www.dft.hu)

 +36 20 338 3808

 [kapcsolat@dft.hu](mailto:kapcsolat@dft.hu)

**dft**

# KREATIVITÁST FEJLESZTŐ GYAKORLAT

## TARTALOM

Bevezetés	2
1. Kreatív kérdések	3
2. Véletlen szavak	4
3. Hatszavas történetek	5
4. Háromfejű szakértő	6
5. Kreatív firka	7
+1. Könyvajánló	9
Elérhetőségeink	10





# BEVEZETÉS

A kreativitás nem csupán új ötletek generálását jelenti, hanem egyfajta gondolkodásmódot is. Munkahelyünkön különösen hasznos, ha kreatívan közelítünk meg egy feladatot vagy problémát. Kreatív hozzáállással új megoldásokat fedezhetünk fel és eredményesebben végezhetjük el munkánkat.

Lényeges, hogy nincs szükségünk művészi vagy egyéb különleges tehetségre ahhoz, hogy mindennapi munkafolyamatainkban megtaláljuk a kreatív megoldásokat, ötleteket. Amire szükségünk van, az a megfelelő gondolkodásmód és a támogató környezet. Érdemes teret engednünk az ötletelésnek a szakmai megbeszéléseken is, hiszen ez támogatja a munkatársakat abban, hogy ki merjenek lépni a komfortzónájukból és a megszokott működésből. A kreatív munkavégzésnek olyan előnyei lehetnek, mint például a motiváció és az elégedettség növekedése, vagy a vállalati innováció erősödése.

Előfordulhat azonban, hogy szeretnénk haladni, új ötletekkel dolgozni, az ihlet mégsem jön. Mit tehetünk ilyenkor? Hogyan zökkentsük ki magunkat és kollégáinkat a megszokottból? A továbbiakban olyan egyszerűen kivitelezhető gyakorlatokat mutatunk be, melyek serkenthetik gondolkodásunkat és új ötleteket generálhatunk általuk.



Forrás:

Novák Dóra (2023): A hónap témája: Júniusban fókuszban a kreativitás a munkahelyen. Link: <https://hrpwr.hu/cikk/a-honap-temaja-juniusban-fokuszban-a-kreativitas-a-munkahelyen>





# KREATÍV KÉRDÉSEK

Ha elakadunk egy folyamatban, és szeretnénk elmozdulni valamerre vagy előhívni új ötleteket, a kreatív kérdések sokat segíthetnek. Tegyük fel egy-egy kreatív kérdést a munkatársaknak, akik együtt dolgoznak velünk az adott feladatban. A kreatív kérdés lényege, hogy nem mindennapi helyzetekről és témákról gondolkodunk. Ezáltal pillanatok alatt ki tudunk mozdulni a megszokottból, gondolataink felfrissülhetnek. A gyakorlat abban az esetben is hasznos, ha egyéni feladatban érezzük az elakadást. Ilyenkor vegyünk elő egy-egy kreatív kérdést, hogy néhány percig másra fókuszáljunk.

## LEHETSÉGES KREATÍV KÉRDÉSEK:

Melyik szín lennél és miért?

Ha egy átjáró nyílna a szobád falán, akkor az hova vezetne?

Mit gondolsz, milyen gyerekkori esemény volt hatással a jelenedre?

Ha választhatnál, melyik művészt kérnéd meg a portréd megalkotására? Miért?

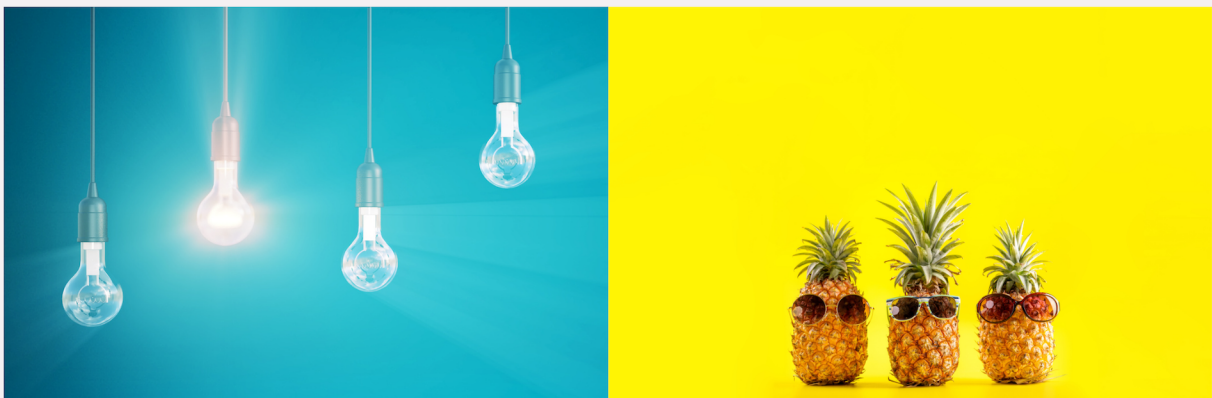
Ha egy dalba foglalnád, hogy mire számítasz a következő évben, hogy szólna a refrén?

Kivel cserélnél szívesen egy napra?

Ha ma kellene óvodai jelet választanod magadnak, mit választanál? Miért?

Életed melyik szakaszát élnéd újra?

Képzeld el, hogy egy alternatív világban élsz és ott nyitsz egy üzletet. Mit árulnál és mitől lenne különleges? Stb.





## VÉLETLEN SZAVAK

A véletlen szavaknak az a szerepe, hogy elindítsanak egy másik úton, inputot adjanak az új ötletekhez. Egy megbeszélésen például praktikus lehet egy gyors asszociációs játék, amikor bedobálunk olyan szavakat, melyeknek lehetőleg semmi köze az aktuális munkafolyamatokhoz. Mindenki elmondja, hogy az adott szóról mire asszociál, mi jut eszébe. Ezzel a gyakorlattal könnyed és játékos módon engedhetünk teret az egyéni meglátásoknak, miközben akár új, a csapat számára is hasznos ötletek szülehetnek. Ha csak gondolataink felfrissítése vagy más irányba terelése a cél, akkor is sokat segíthet a gyakorlat. Előfordulhat, hogy hirtelen nem jutnak eszünkbe olyan szavak, melyek távol állnak a munkavégzéstől, nem tudunk könnyen átváltani. Az alábbiakban ehhez szeretnénk olyan forrásokat javasolni, melyek többnyire bárhol, bármikor elérhetőek és támogatni tudják a játék elkezdését.

### LEHETSÉGES FORRÁSOK:

Szótár

Bármilyen más könyv

Újság

Online tartalmak, hírek

Online szógenerátor programok



# HATSZAVAS TÖRTÉNETEK

A hatszavas történetek kitalálása izgalmas és érdekes módja kreativitásunk fejlesztésének. A gyakorlat megtornáztatja az agyunkat, ezáltal elindíthatja a kreatív gondolkodást. Mindenkinek van egy története, amit elmesélhet. Könnyű dolgunk van, ha bármennyi gondolatot megoszthatunk egy történetből, és nincsenek hozzá meghatározott keretek, melyek korlátoznak. Ennél a gyakorlatnál azonban a kihívás éppen abban rejlik, hogy a mesélést hat szóban kell megoldani. Nem egyszerű, de annál izgalmasabb feladat!

Egy megbeszélésen is előkerülhetnek a hatszavas történetek. Ha nem jönnek azonnal a sztorik, munkahelyen kicsit könnyíthetünk a gyakorlaton azzal, hogy adunk egy témakört. Például megkérhetjük a kollégáinkat, hogy meséljenek valamit a reggelükről, vagy mondják el hat szóban, mi történt velük az ebédszünetben. Egy-két ilyen kör után nem kizárt, hogy a gondolatok szárnyra kapnak, és repkedni kezdenek a további hatszavas történetek.

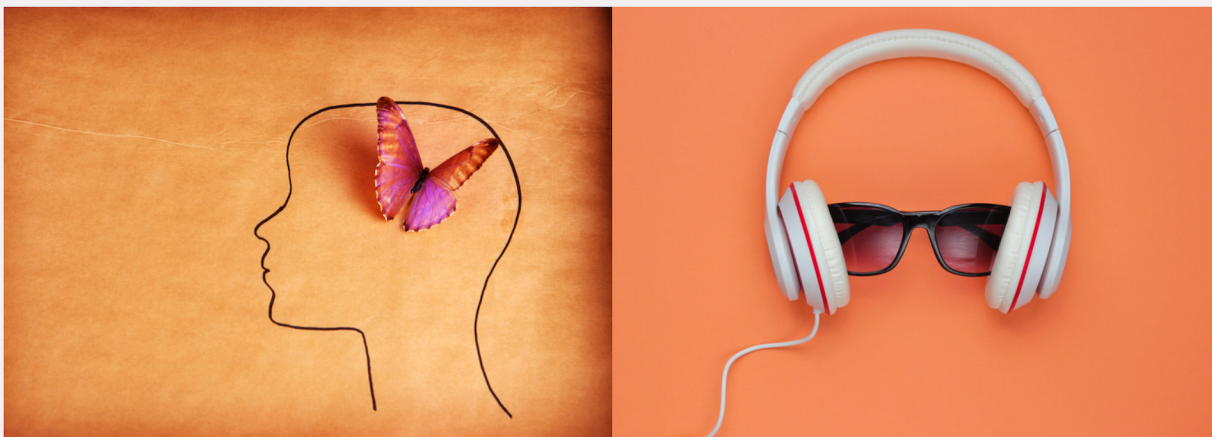
NÉHÁNY PÉLDA HATSZAVASOKRA:

Nagyapám tőkéi. Apám hordói. Gyermekeim pohara.

Belekortyoltam, lekapcsoltam, a lámpa égve maradt.

A mosógépem lecserelt. Én jártam jobban.

[A példák elérhetőek ezen a linken.](#)



# HÁROMFEJŰ SZAKÉRTŐ

Ez egy komplexebb improvizációs gyakorlat, melyet akkor érdemes alkalmazni, ha a közös ötletelésben legalább 6-8 fő vesz részt. Kérjünk meg a csapatból három munkatársat, hogy menjenek ki néhány percre. Ők együtt fogják képviselni a háromfejű szakértőt. A többiek kitalálják a témát, amire a visszaérkező szakértő természetesen nem tud felkészülni. A témát meghatározó kollégák kérdéseket fogalmaznak meg, majd felteszik a szakértőnek. Fontos kritérium, hogy a szakértői csapat csak úgy válaszolhat, hogy mind a három tag egyetlen szót tehet hozzá a közös válaszhoz. Tehát pl. az egyikük elkezdi a mondatot úgy, hogy "Azt", a következő hozzáteszi, hogy "szeretném", a harmadik ember pedig folytatja, hogy "mondani", majd ismét az első szakértőhöz kerül a szó. Ettől válik igazi kihívássá a feladat, hiszen nem tudhatják, mi van a másik fejében. Rá vannak kényszerülve arra, hogy teljesen újragondolják a lehetséges választ, ha az egyikük látszólag más irányba viszi a mondatot, mint ahogy magukban eltervezték.

A gyakorlat kiválóan alkalmas arra, hogy kimozdítson a megszokott és kiszámítható sémákból. A hallgatóság a témán, illetve a kérdéseken gondolkodik szabadon, keretek nélkül, a szakértő szerepében lévő munkatársak pedig megtapasztalják azt is, milyen élmény rácsatlakozni egymás gondolatmenetére.





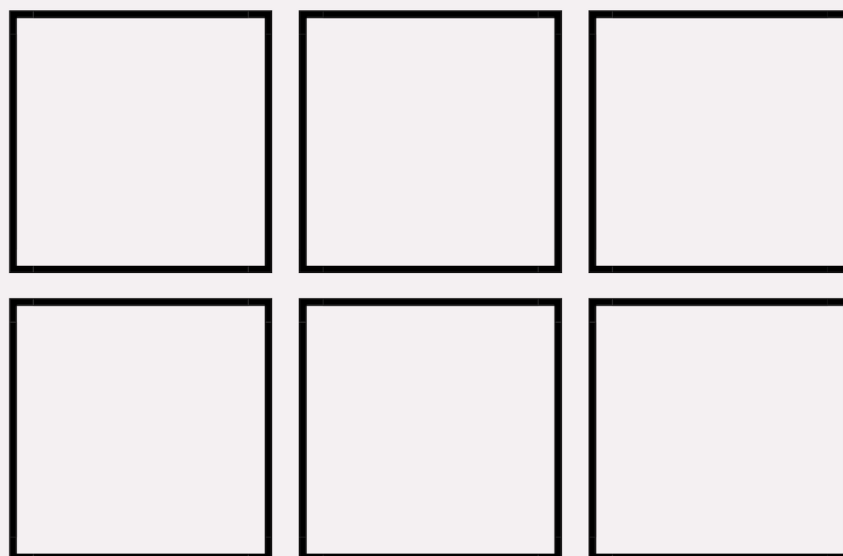
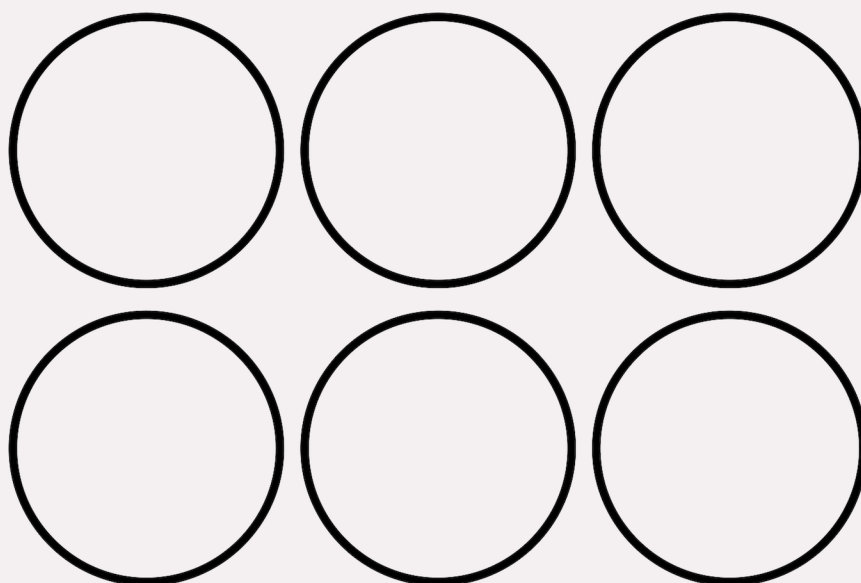
## KREATÍV FIRKA

Ha kreatívfejlésre és rajzolásra gondolunk, eszünkbe juthat például a gyermekkor és a rajzórák, esetleg a délutáni szakkörök, foglalkozások. Lényeges azonban felismerni, hogy a rajzolás felnőttként is igen hasznos és pozitívan hathat a gondolkodásunkra. A kreatív firka mindenkinek jó módszer lehet, aki vizuális típus és szereti alkotáson keresztül megélni a kreativitást. Ez esetben sem a művészi tehetségről van szó, inkább arról, hogy valakinek úgy jönnek elő új gondolatok, ha rajzolhat, firkálhat valamit. Rajzolás közben egy nyugodt, mediatív állapotot érhetünk el, amikor nem a mindennapi eseményeken és problémákon pörög az agyunk. Ez a tevékenység nem csupán a képzeletet és a kreativitást fejleszti, hanem a koncentrációt is erősítheti munka közben.

A kreatív firkához adottak a kör, illetve négyzet alakú üres minták (lásd a következő oldalon). Nincs semmilyen megkötés, szabadon kihozhatunk bármit a körből vagy a négyzetből, ami csak eszünkbe jut. Nagyon egyszerű és gyorsan elvégezhető a gyakorlat. Tökéletes ahhoz, hogy beindítsuk a megszokottól eltérő gondolkodást.



## KREATÍV FIRKA - SABLON



# KÖNYVAJÁNLÓ

Ahhoz, hogy kreatívan tudjunk megközelíteni egy kérdést vagy problémát, szükségszerű, hogy több irányt és alternatívát lássunk a megoldás felé vezető úton. Gondolkodásunk lehet vertikális, vagyis nagyon egyirányú és szelektív. Ebben az esetben a logikus lépésekre és a bizonyítékokra támaszkodunk, erős szabályozottság jellemzi ezt a gondolkodásmódot.

Edward de Bono, máltai pszichológus, író szerint a társadalom, valamint az oktatási rendszer is a vertikális gondolkodást sulykolja az emberekbe gyermekkortól kezdve. A vertikális gondolkodással szemben olyan gondolkodási alternatívára hívja fel a figyelmet, melynek bár birtokában vagyunk, rendkívül ritkán használjuk és akkor sem feltétlen tudatosan. Ez a laterális gondolkodás, melynek fókuszában az új nézőpontok keresése és a megszokott sémák felrúgása áll. Ebben a gondolkodásmódban szerepet kap a véletlen, a provokáció, mi több, az irracionalitás is megjelenhet. Fontos, hogy nem szabályozzák le a folyamatot merev keretek.

De Bono-t szokták a kreatív gondolkodás egyik szaktekintélyeként is emlegetni. Művei által mindig tovább szélesíthetjük látókörünket a kreativitás témakörében. Laterális gondolkodás című könyvében bemutatja a gondolkodásmód alapjait, és kiderül az is, hogyan sajátíthatjuk el azt a készséget, melynek segítségével hatékonyan oldhatunk meg problémákat, illetve hogyan generálhatunk egyszerűen új ötleteket.



Forrás:

Kovács Levente (2021): Edward de Bono, a laterális gondolkodás atyja. Link: <https://www.reklamtortenet.hu/post/edward-de-bono-a-later%C3%A1lis-gondolkod%C3%A1s-atyja>





- Térítésmentes webináriumok
- Online csapatépítők



- Tréning
- Coaching
- Workshop
- Tanácsadás
- Szervezetfejlesztés
- Eseményszervezés



- Projektmenedzsment
- Pályázatírás

Elkötelezettek vagyunk az emberek, munkatársak fejlesztése mellett; valljuk:  
egy cég annyit fejlődik, amennyit az ott dolgozók.

Fejlessze szervezetét, hogy motivált, elkötelezett munkatársai hatékonyan dolgozzanak, ezzel támogatva a cég, szervezet sikerességét, a célok megvalósítását!

## ELÉRHETŐSÉGEINK:

