

Ulisse

Soft Skills for Employability

Radošums

Kā jūs vēlētos, lai cilvēki staigā pa kāpnēm?



<http://www.youtube.com/watch?v=Q-DbJ4M81eQ>

Saturs

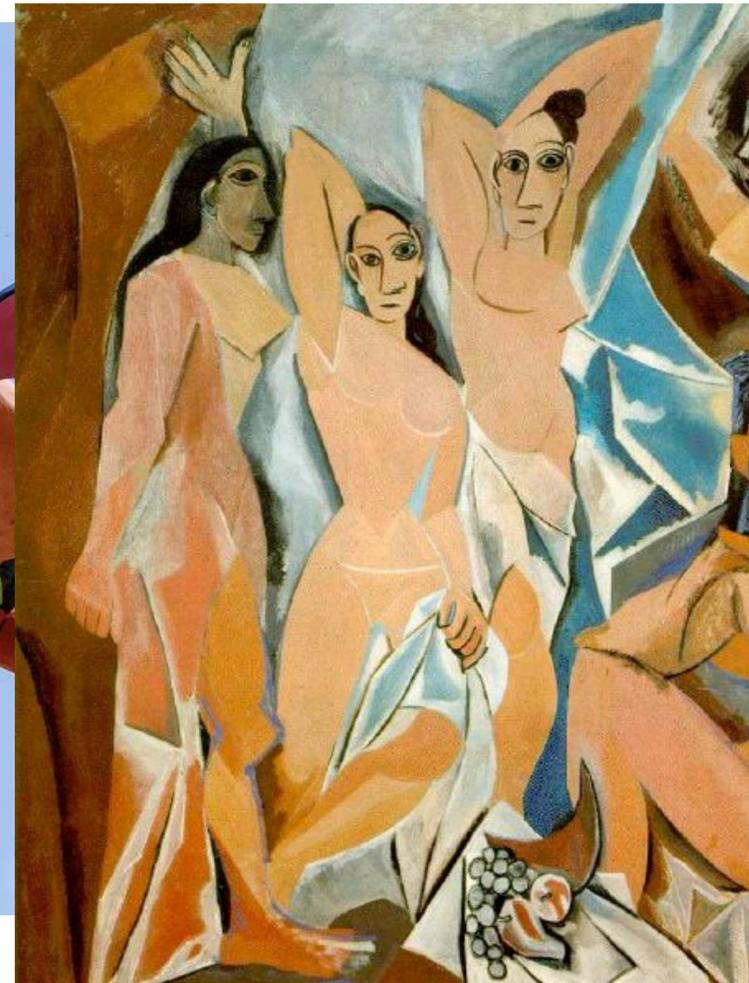
- Kas ir radošums?
- Radošuma aspekti
- Radoša cilvēka raksturojums?
- Konverģence un diverģence
- Radošuma šķēršļi
- Radošuma pastiprinātāji
- Lieliskas idejas
- Radošais process
- Radošuma paņēmieni

Kas ir RADOŠUMS?

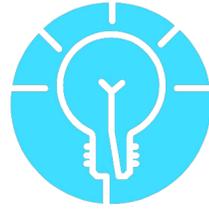
Vai jūs varat identificēt trīs
RADOŠAS personas?



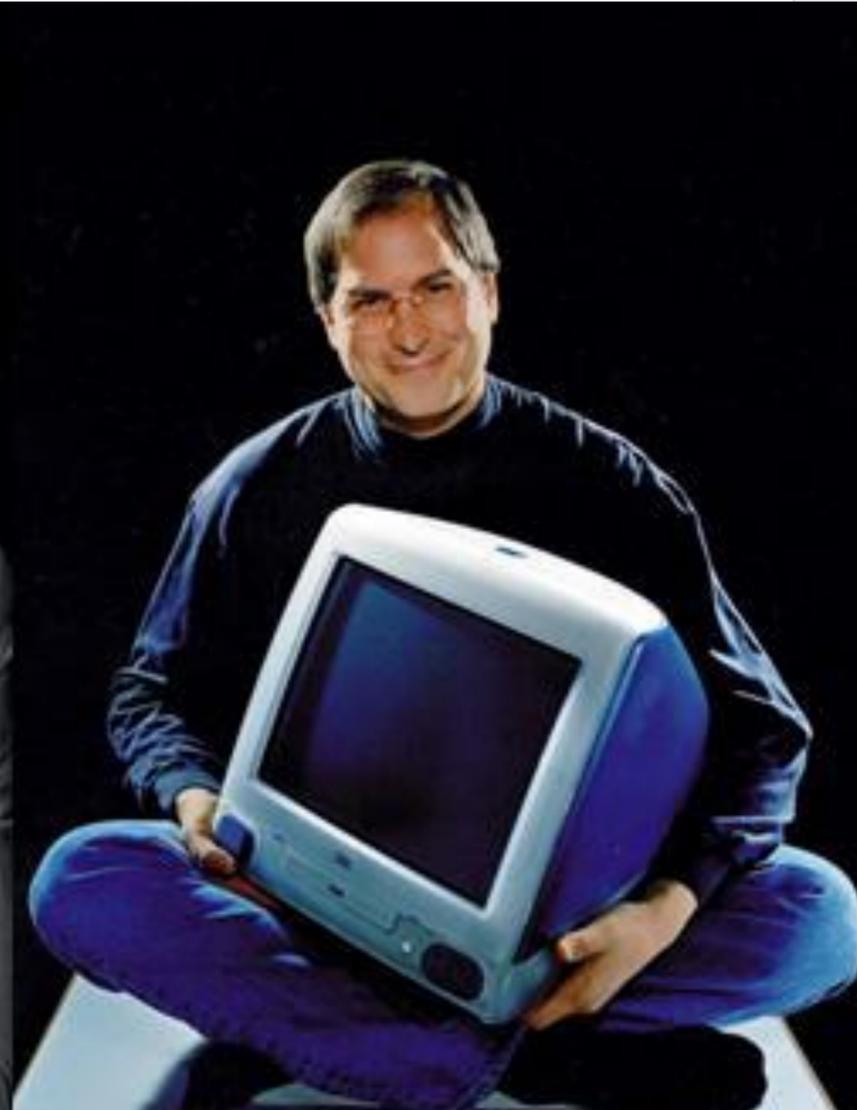
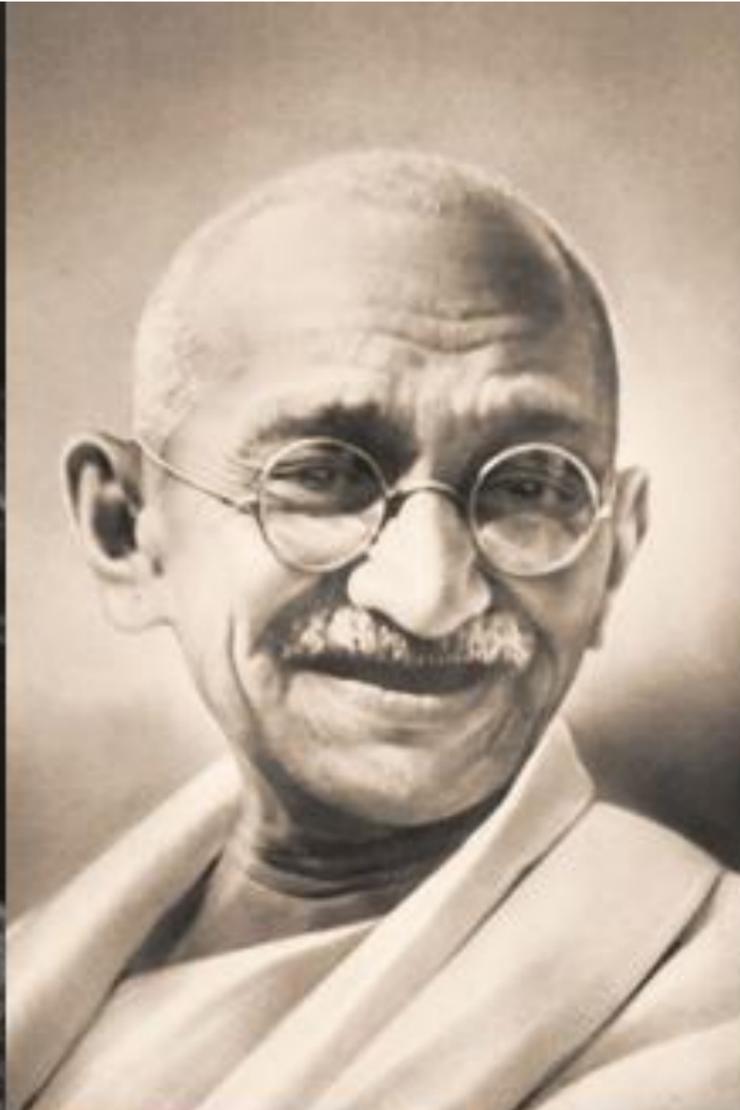
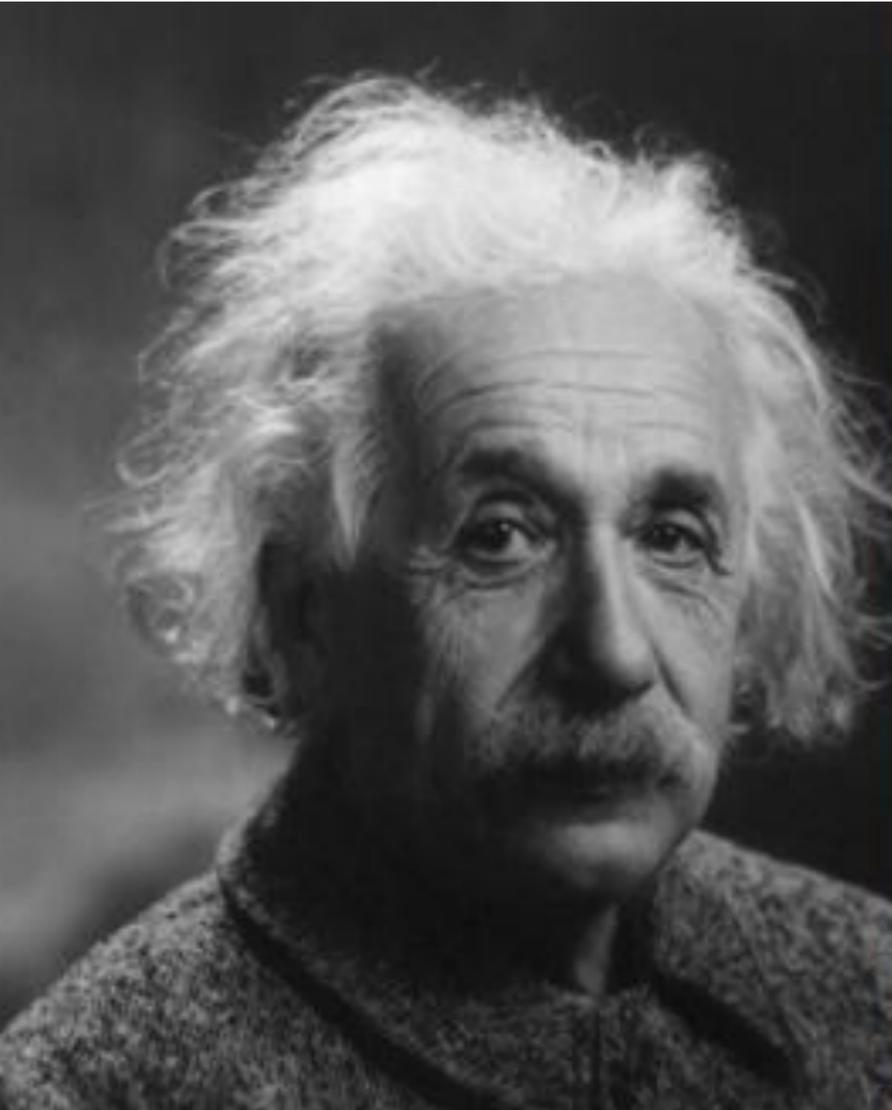
Padomājiet par oriģināliem cilvēkiem ...



dizaineri ... mākslinieki ... dzejnieki ... gleznotāji ... mūziķi ...



... un kā ar....?



zinātnieki ... uzņēmēji ... inženieri ... ārsti ...

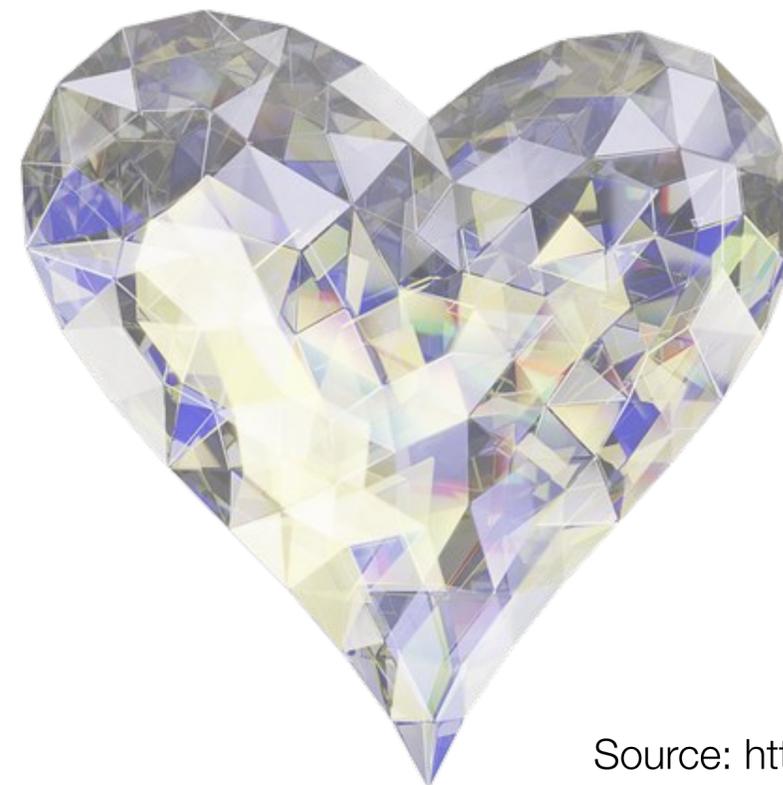


Radošuma etimoloģija

Angļu vārds radošums nāk no latīņu valodas termina creare, "radīt, izgatavot" (vēsturiski tika rezervēts dieviem). Tā mūsdienu nozīme kā cilvēka radīšanas akts parādījās tikai apgaismības laikā, tāpēc dažreiz to attēlo kā spuldzi .

Ko mēs saucam par Radošumu?

Radošums ir parādība, kurā rodas kaut kas jauns (ORIGINAL) un kaut kā vērtīgs (WORTHWHILE). Izveidotais priekšmets var būt nemateriāls (piemēram, ideja, zinātniska teorija, mūzikas kompozīcija vai joks) vai fizisks objekts (piemēram, izgudrojums, iespiests literārs darbs vai glezna).



Source: <https://en.wikipedia.org/wiki/Creativity>

JAUNINĀJUMS ir nepieciešama
sastāvdaļa, bet ne pietiekama.

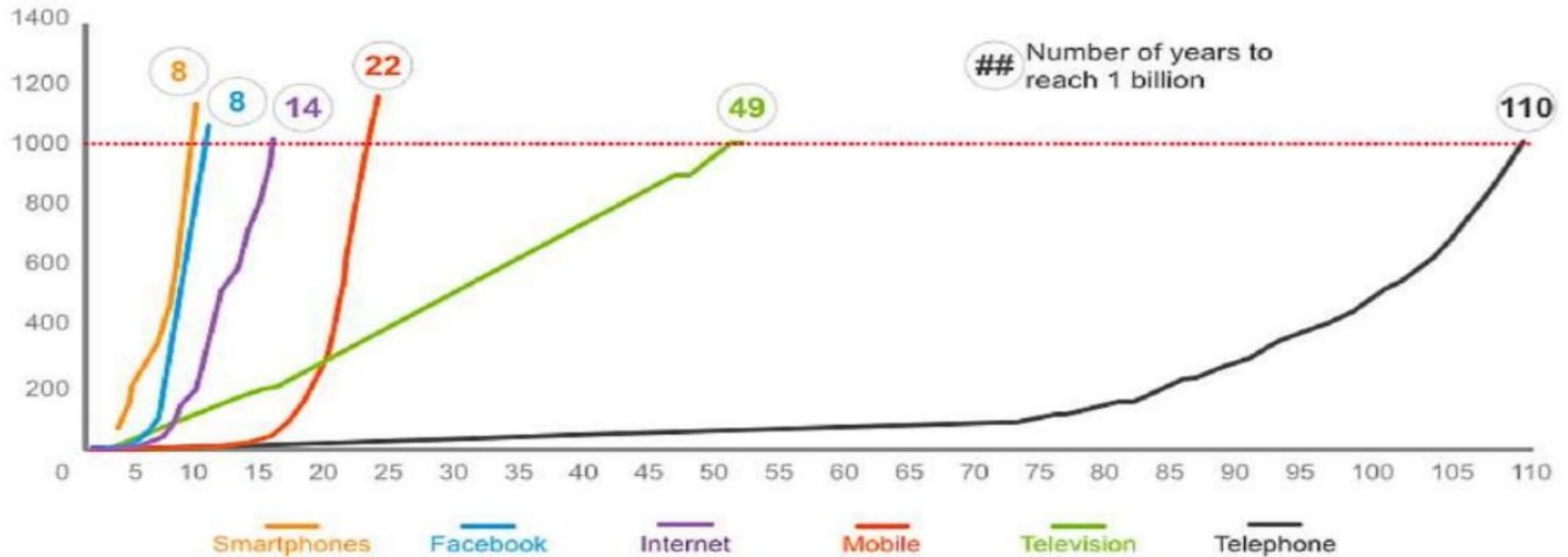
Ir vēl viens ļoti svarīgs nosacījums:

Tam JĀBŪT VĒRTĪGAM, tam jābūt noderīgam, lai kalpotu
problēmas risināšanai.

Vai ir svarīgi būt radošam
profesionālajā karjerā?

¿ KĀPĒC TAS IR TIK SVARĪGI?

Adoption of digital technology is set to accelerate



Source: BCG, Google: Insurance @ Digital-20x by 2020

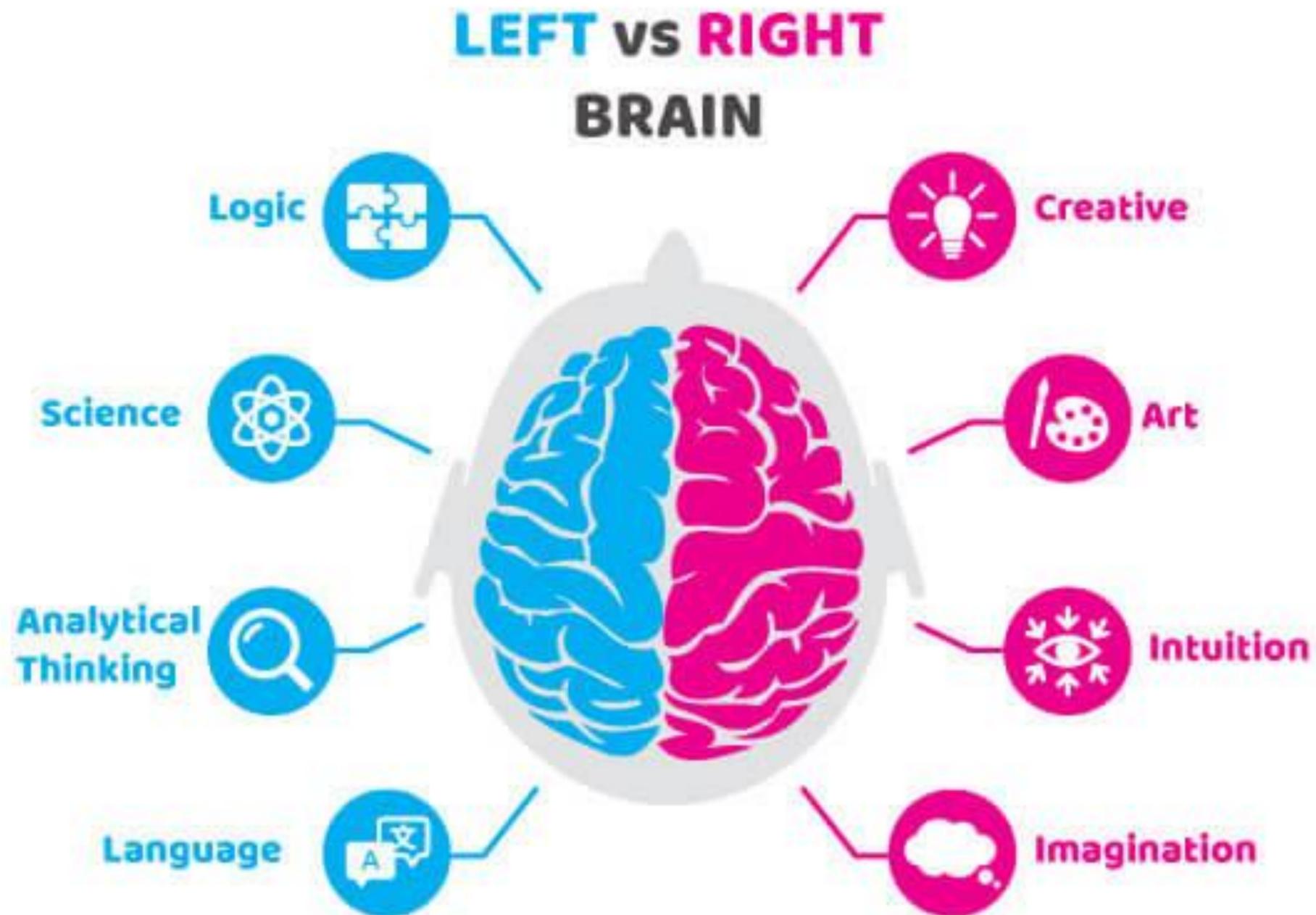
KONVERIĢENCE and DIVERIĢENCE

Diverģence jeb sānu domāšana

Edward de Bono

Diverģence jeb sānu domāšana meklē alternatīvas vai dažādas radošas iespējas problēmas risināšanai.

Source: DE BONO, E. (1967) The Use of Lateral Thinking



Source: <https://www.mentalup.co/blog/left-brain-right-brain-dominant>

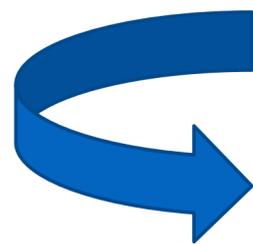
Amy Cuddy, your body language might shape who you are

https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are?language=it

Jill Bolte Taylor, My stroke of insight https://www.ted.com/talks/jill_bolte_taylor_my_stroke_of_insight

Ķ Kā griežas dejotājs?

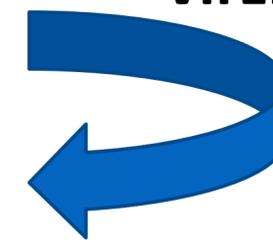
Ķ Pretpulksteņrādītājvirzienā?



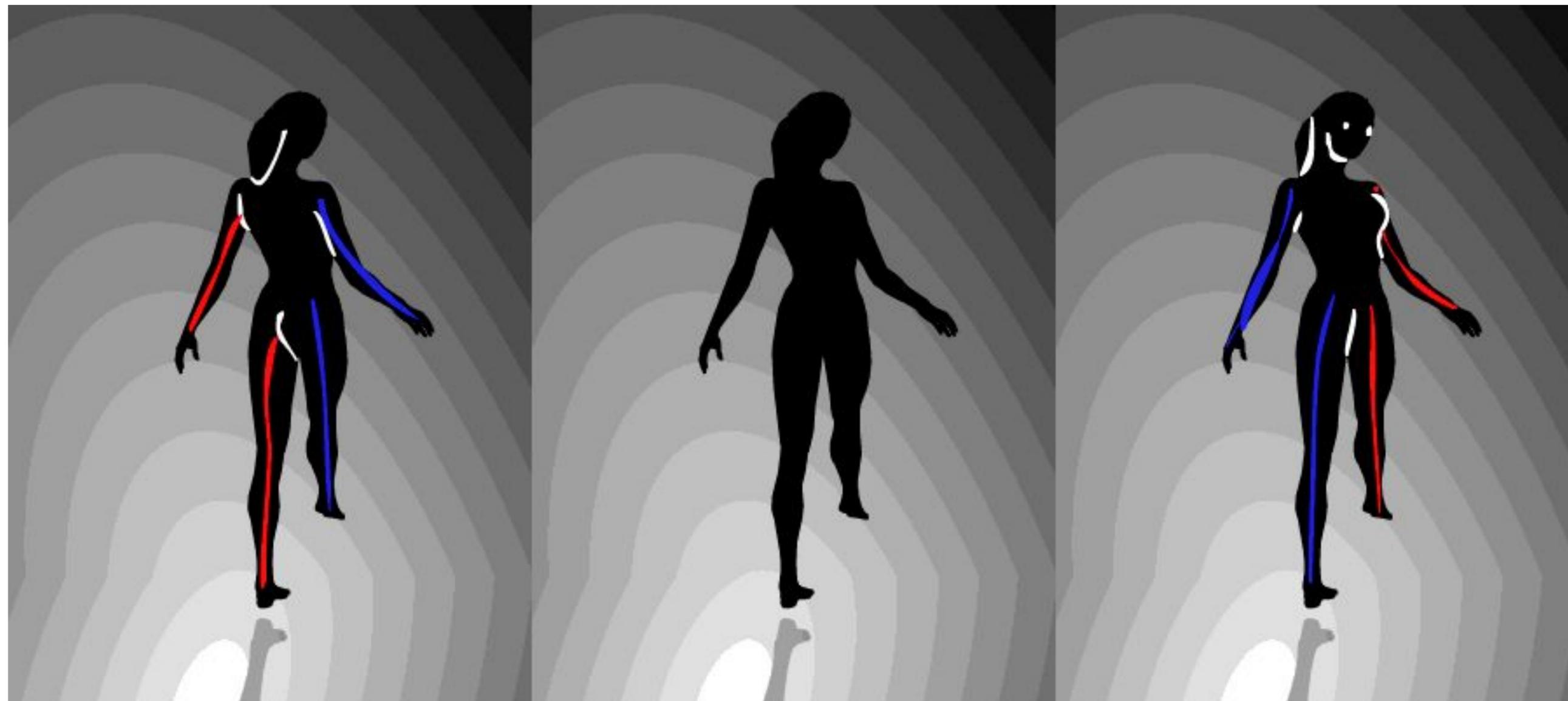
Kreisā puse



Ķ Pulksteņa rādītāja virzienā

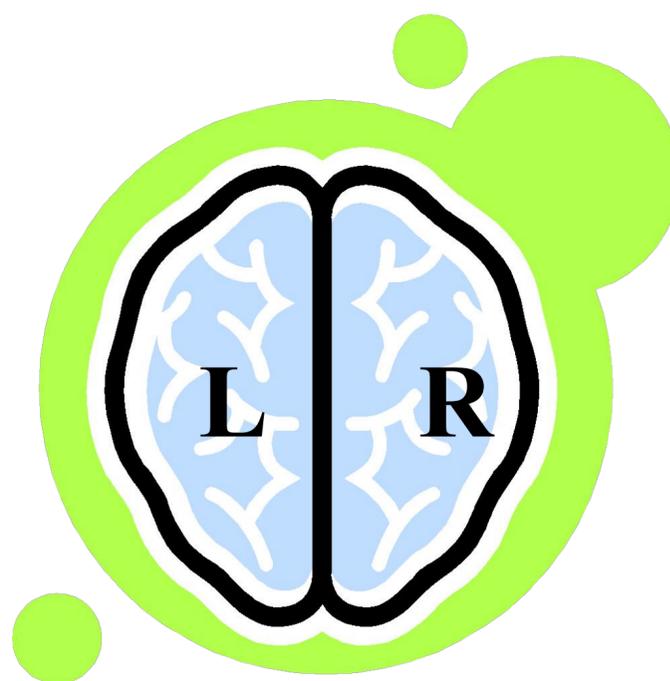


Labā puse



KONVERĢENTĀ DOMĀŠANA VS. DIVERĢENTĀ DOMĀŠANA

- To regulē modeļi
- Meklē patiesību, pareizo lietu
- Izslēdz jaunus maršrutus, lai ievērotu kārtību
- Izmanto ABCD secību
- Pārvietojas ar noteiktu mērķi, analītiski
- Reaģē uz ierobežotu procesu
- Tas atbilst zināmam veidam



- Lauž esošās struktūras
- nemiers par jauno
- Atver jaunas iespējas, eksperimentus
- Izmanto ACBD, BDCA ...
- Var pārvietoties bez mērķa
- Reaģē uz iespējamo procesu
- Izveido jaunus veidus

Source: Kim, KH. and Pierce, RA . Convergent vs Divergent thinking, https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3858-8_22

Mums ir **ĻOTI**
LABI JAUNUMI
!!!!

RADOŠUMU var
iemācīties un attīstīt



Nav cilvēku BEZ
RADOŠUMA, bet
ir cilvēki ar
bloķētu
radošumu

**JĀ, MĒS VISI VARAM
BŪT RADOŠI!!!**

SPĒLES, LAI AKTIVIZĒTU SAVU ĪSTO BŪTĪBU...

- Sarunu roka
- Elpošanas vingrinājums
- Saskaņošanas spēle
- Alfabēta spēle

THE ALPHABET GAME CHART

a	b	c	d	e	
l	r	t	t	l	
f	g	h	i	j	
r	l	t	r	t	
k	l	m	n	o	
l	r	t	l	r	
p	q	r	s	t	
l	t	l	l	t	
u	v	w	x	y	
l	l	t	r	t	

l = left
r = right
t = together

Source: Grinder, J and Bostic St Claire, C, (2001), https://www.nlpacademy.co.uk/articles/view/new_code_nlp_games_high_performance_states_and_the_alphabet_game/
MentalUp <https://www.mentalup.co/blog/right-brain-left-brain-development-methods>

THE ALPHABET GAME CHART

a	b	c	d	e
l	r	t	t	l
f	g	h	i	j
r	l	t	r	t
k	l	m	n	o
l	r	t	l	r
p	q	r	s	t
l	t	l	l	t
u	v	w	x	y
l	l	t	r	t

l = left

r = right

t = together

Source: Grinder, J and Bostic St Claire, C, (2001), https://www.nlpacademy.co.uk/articles/view/new_code_nlp_games_high_performance_states_and_the_alphabet_game/

Šķēršļi uz radošumu

Source: PRESSFIELD, S. (2002). The War of Art.

Atbilstība

**Darīt lietas, KĀ VIENMĒR DARĪTAS VAI KĀ TO VISI
DARA**

Tas ir vissliktākais radošuma ienaidnieks



#Bloki



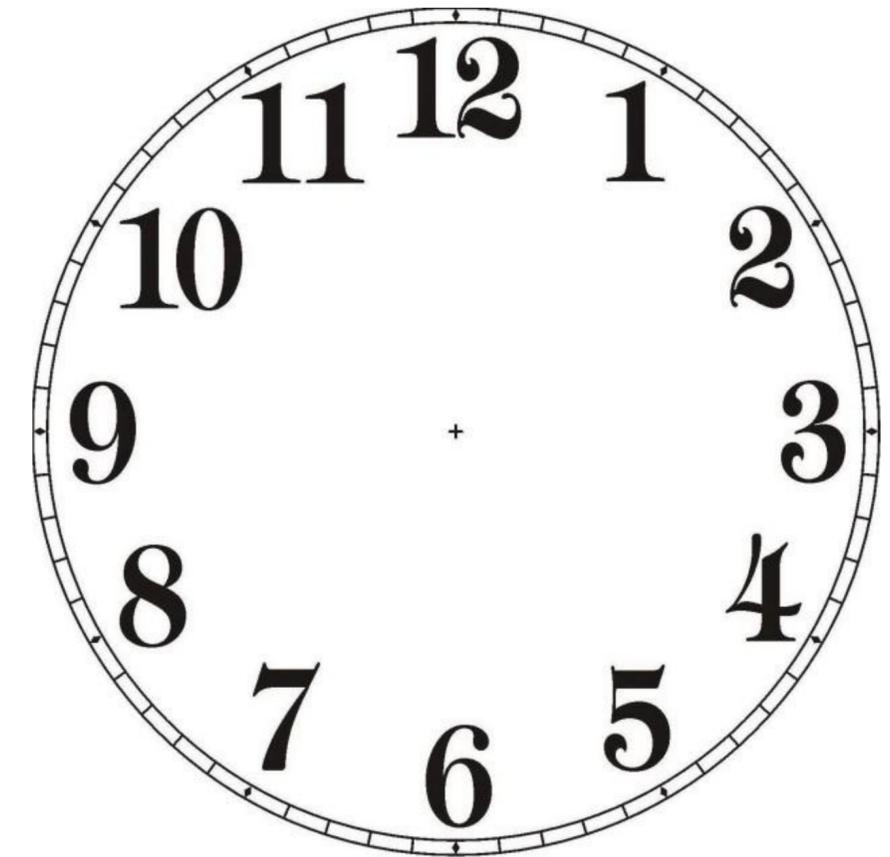
Rutinizācija

Mēs visi esam paradumu vergi

Izvēlies dažādus veidus

Dari lietas atšķirīgi

#Bloki



#Bloki

Bailes no neveiksmes

~~Neveiksme~~ → Rezultāts

Kļūda → Mācība/pieredze



#Bloki

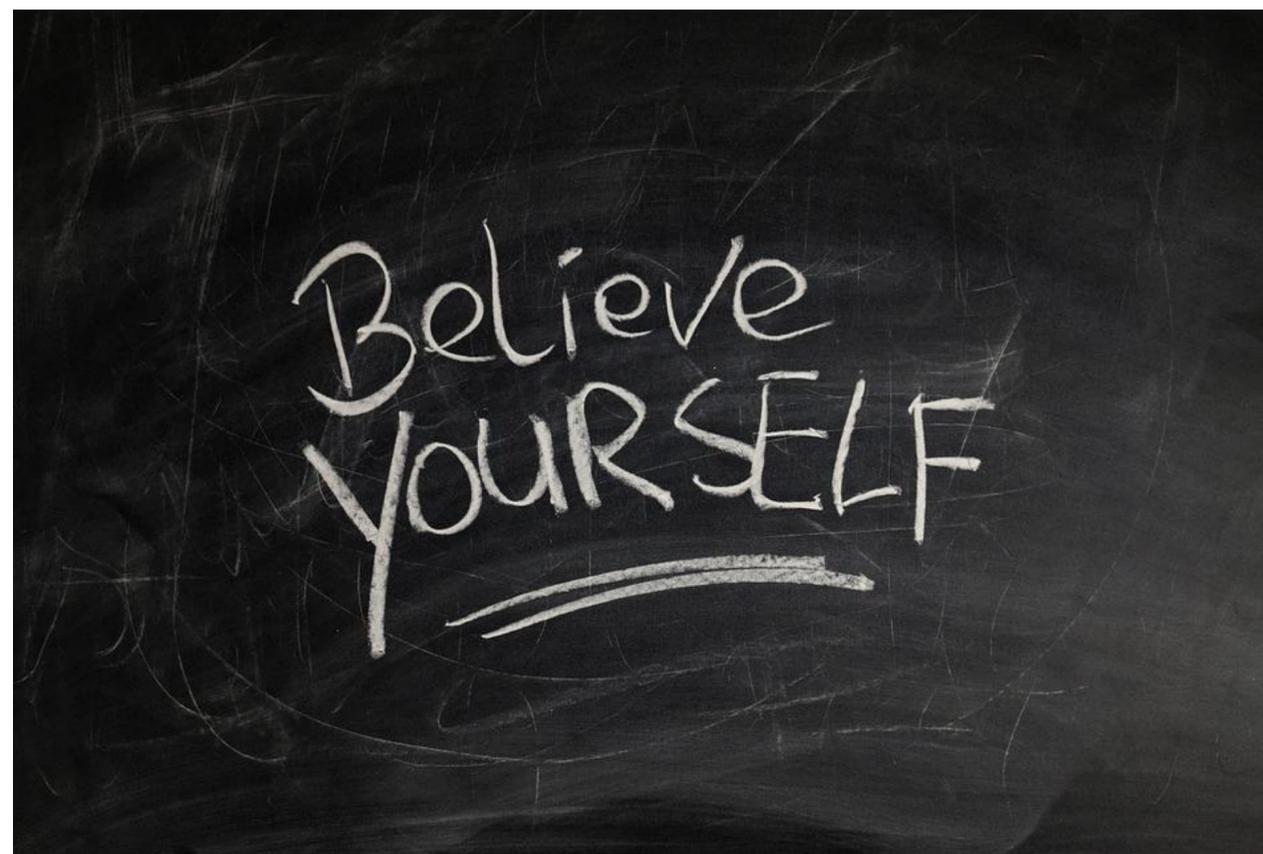
Bailes no izsmiekla

Eksperiments



#Bloki

Pārlicības trūkums



Vai esat
identificējies (sevī
vai citos) kādu no
BARJERĀM?

Radošuma PASTIPRINĀTĀJS

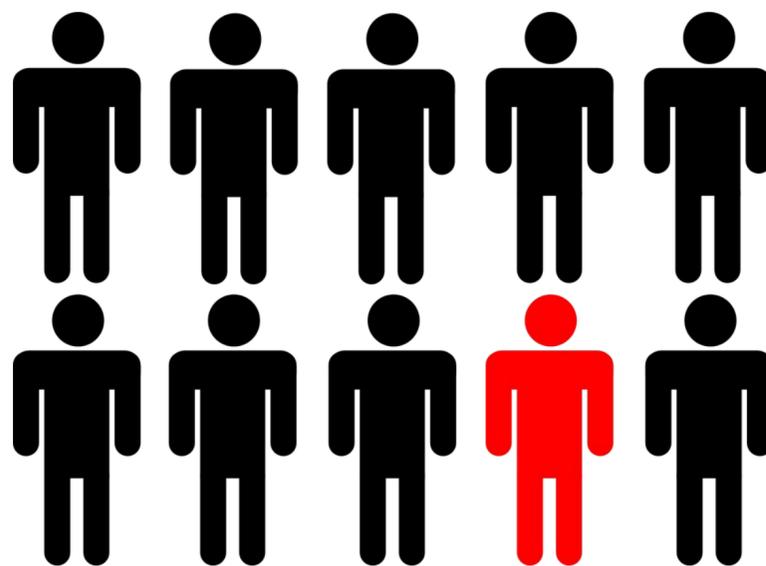
1. Pagriez skaļāk.

Pētījumi liecina, ka jums vajadzētu palielināt skaļumu. Pētnieki no Britu Kolumbijas universitātes atklāja, ka 70 decibeli (piepildītas kafejnīcas vai pilsētas ielas skaņas līmenis) ir optimālākais radošuma trokšņa līmenis.

Source: R Mehta, R Zhu, A Cheema - Journal of Consumer Research, 2012

2. Meklējiet neordināro

Uzlabot mūsu spēju radīt jaunus un oriģinālus problēmu risinājumus var būt tikpat vienkārši, kā pāris minūtes skatīties uz attēlu - ja vien šis attēls atspoguļo jēdzienu “būt atšķirīgam”. Vienā pētījumā tika salīdzinātas idejas, ko radīja cilvēki, skatoties uz plakātu, kurā attēlots “nepāra viens” attēls, salīdzinot ar cilvēkiem, kuri redz attēlu, kas attēlo atbilstību. Skatītāji “nepāra viens” nāca klajā ar ievērojami vairāk idejām. Turklāt viņu idejas tika vērtētas kā par 25 procentiem radošākas.



Source: <http://onnero.com/index.php/contributors-article/52-/673-six-scientifically-proven-creativity-boosters-that-you-ve-probably-never-come-across>

3. Savelciet kreiso roku.

Psiholoģijas profesore Nikola Baumann izveidoja eksperimentu, kur vienai cilvēku grupai bija jāspiež bumba ar kreiso roku, bet otrai grupai - ar labo. Tika konstatēts, ka šī vienkāršā kreisās rokas saspiešanas darbība aktivizēja smadzeņu ķēdi, kas saistīta ar holistisku un intuitīvu domāšanu, tādējādi radošāku. Tāpēc nākamreiz, kad radīsies radoša problēma, kuru vēlaties atrisināt, saspiediet kreiso roku dūrē, lai iegūtu optimālus radošus rezultātus.

Source: N Baumann, J Kuhl, M Kazén - Motivation and emotion, Left-hemispheric activation and self-infiltration: Testing a neuropsychological model of internalization, 2005

4. Fiziski vingrinājumi

Ir atklāts, ka piedalīšanās 30 minūšu aerobos vingrinājumos palielina mūsu spēju domāt radoši. Un mūsu paaugstinātās radošās spējas pēc vingrinājumiem var ilgt līdz pat divām stundām.



Source: <https://www.success.com/top-of-mind-5-ways-to-get-ideas-flowing/>

5. Paceliet uzacis

Merilendas universitātes pētnieki izvirzīja teoriju, ka sejas izteiksmes, kas saistītas ar mūsu vizuālās uztveres paplašināšanu un sašaurināšanu, ietekmē radošumu. Viņi domā, ka redzes lauka paplašināšana, piemēram, uzacu pacelšana, varētu palielināt radošās domāšanas uzdevuma izpildi. Pacelto uzacu grupa radīja ievērojami vairāk oriģinālu ideju un lielāku ideju daudzumu.

Source: N Nakazato, S Yoshida, S Sakurai, T Narumi, 2014, Smart Face: enhancing creativity during video conferences using real-time facial deformation

6. Izgulies

Pētījumi liecina, ka mēs pieņemam daudz labākus lēmumus no rīta, kad mums ir pieejami spēcīgi kognitīvie resursi. Šie resursi pasliktinās visas dienas garumā ar katru mūsu lēmumu. Tātad, jo agrāk dienā pieņemat lēmumus, jo labāki būs šie lēmumi.

Source: Good morning creativity: task reactivation during sleep enhances beneficial effect of sleep on creative performance, 2012; SM Ritter, M Strick, MW Bos... - Journal of sleep

Vai esat identificējis
(sevī vai citos) kādu
no BARJERĀM?

Par kustību!!!! Pastaigājies, turi
brīvas rokas un kājas, pacel
uzacis, elpo, smaidi

Radošais PROCESS

5 Stages of the Creative Process

Incubation



- explore
- experiment
- synthesize

Evaluation



- Reflect
- Criticize
- Assess



Preparation

- research
- consume
- immerse
- gather

Illumination



Aha!

Implementation

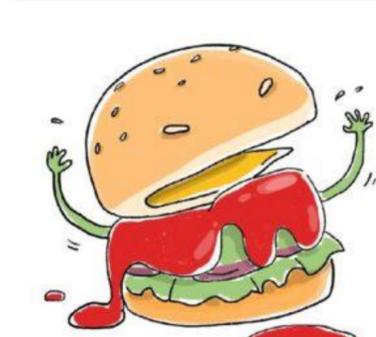
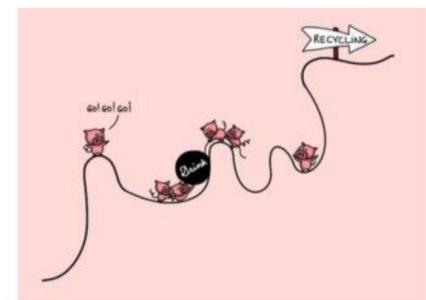
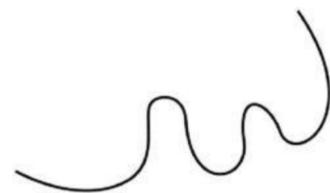
- work
- work
- work



Source: <https://ideapod.com/the-creative-process/>

Spēles, lai iesildītos RADOŠUMAM

- 100 lietojumi...
- Nosauciet savu komandu
- Izpildi izaicinājumu
- Nosauciet objektu, kas nav derīgs



Source: <https://www.thedesigngym.com/five-games-creativity/> <https://sapioresearch.com/blog/2017/4/21/games-for-creative-playing>
<https://habyts.com/fun-exercises-to-quickly-improve-creative-thinking/>

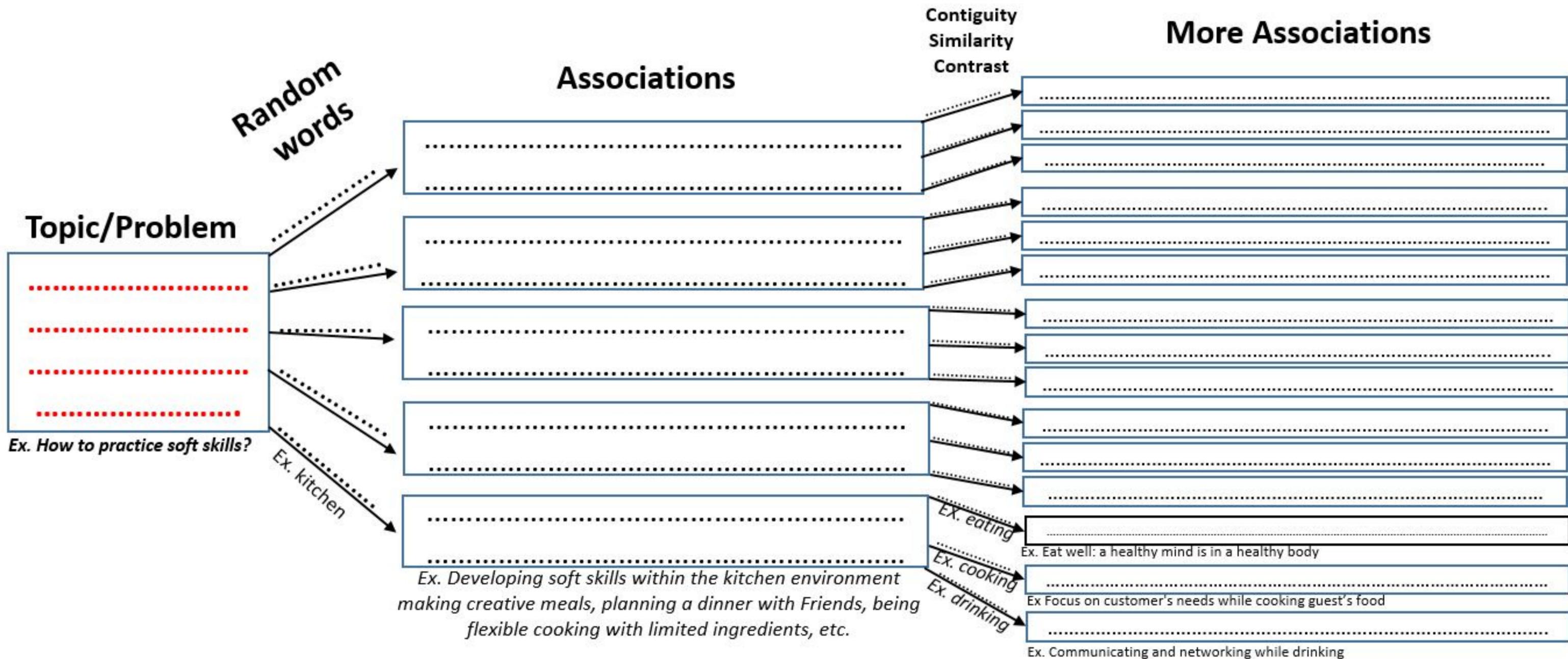
Radošuma TEHNIKAS

Source:

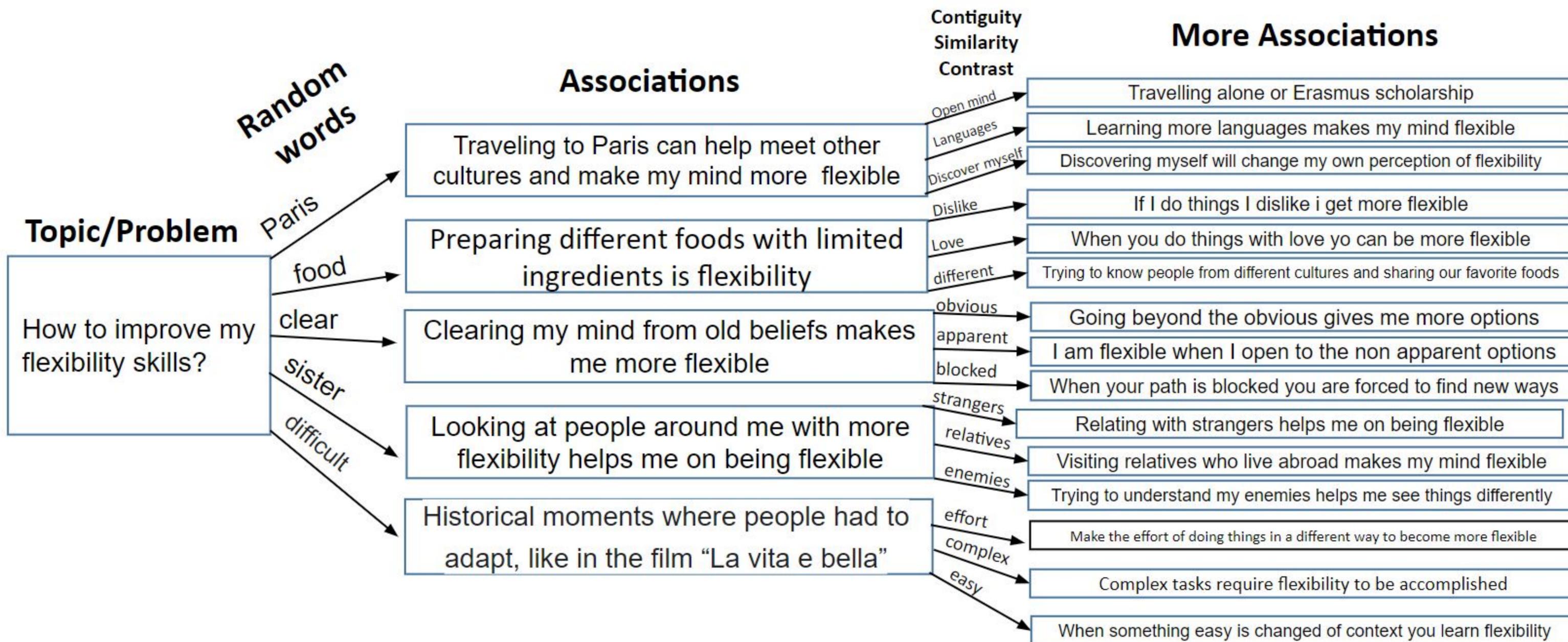
http://creatingminds.org/tools/tools_all.htm

Random vārdu asociācijas

1. Iepazīstiniet ar problēmu
2. Izvēlieties no vārdnīcas 5 vai 6 nejaušus vārdus.
3. Padomājiet par saiknēm starp vārdiem ar problēmu
4. Palieliniet vārdu asociācijas, izmantojot:
 - Atbilstība (piemēram, koks - mežs, apavi - kurpes)
 - Līdzība (piemēram, kaķis - tīģeris, acs - kamera)
 - Kontrasts (piem., Saule - mēness, gaisma - ēna)
5. Veiciet vairāk savienojumu



Template for Random Word Association



Uz priekšu!!!!

1. Jūs atradīsities telpā ar savu komandu: SARKANA, ZILA, DZELTENA, ZAĻA.
2. Jums jāidentificē līderis: 'grupas jaunākais cilvēks'
3. Jums ir 20 minūtes, lai atrisinātu vingrinājumu (jums visiem jāpiedalās ar savām idejām un jāapspiež savā istabā / veidnē).
4. Komandai vajadzētu uzrakstīt atbildes Mural vietnē

Step 1: Prezētē problēmu

Step 2: Izvēlieties 1 random vārdu <https://randomwordgenerator.com/>

Step 3: Padomājiet par saistību starp vārdiem ar problēmu. Vārdnīcā varat meklēt vārdu nozīmi <https://www.dictionary.com/>

Step 4: Palieliniet vārdu asociācijas, izmantojot:

Atbilstība (piemēram, koks - mežs, apavi - kurpes)

Līdzība (piemēram, kaķis - tīģeris, acs - kamera)

Kontrasts (piem., Saule - mēness, gaisma - ēna)

Step 5: Make more connections

5. Dodieties uz galveno istabu, un vadītājs dalīsies pieredzē:
 - Ko jūs iemācījāties šajā pieredzē?
 - - Ko jūs nākamreiz uzlabotu?
 - - Kuros kontekstos / problēmās jūs varat izmantot šo tehniku?

<https://n9.cl/ulisse-rw-red>

<https://n9.cl/ulisse-rw-blue>

<https://n9.cl/ulisse-rw-yellow>

<https://n9.cl/ulisse-rw-green>

RANDOM WORD ASSOCIATION

Use this when you have defined the problem you're trying to solve and you're ready to start exploring solutions.

1 Define your problem statement

What problem are you trying to solve?

2 minutes

How to practice soft skills?

2 Find Random Words

With the help of <https://randomwordgenerator.com/> find 5 random words. Then create associations between the words and the topic you are exploring. Tip: you can look up in the dictionary if don't know the meaning of a word.

8 minutes

Random Words	Associations
Example	Developing soft skills within the kitchen environment making creative meals, planning a dinner with Friends, being flexible cooking with limited ingredients, etc.
Random Words	

BLUE GROUP

Emma Bagnoli
Giancarlo Campena
Elisa Chiofalo
Giovanni Cristallo
Giole Giannetti

Generate more words

3 Generate more words

Find similar, contiguous or opposite words to the random words you found. Create more associations between the new words and the topic.

10 minutes

Associated Word	More connections
eat	Eat well: a healthy mind is in a healthy body
cook	Focus on customer's needs while cooking guest's food
communicate	Communicating and networking while drinking



<https://n9.cl/ulisse-rw-red>
<https://n9.cl/ulisse-rw-blue>
<https://n9.cl/ulisse-rw-yellow>
<https://n9.cl/ulisse-rw-green>

- Ko jūs iemācījāties šajā pieredzē?
- Ko jūs nākamreiz uzlabotu?
- Kuros kontekstos / problēmās jūs varat izmantot šo tehniku?

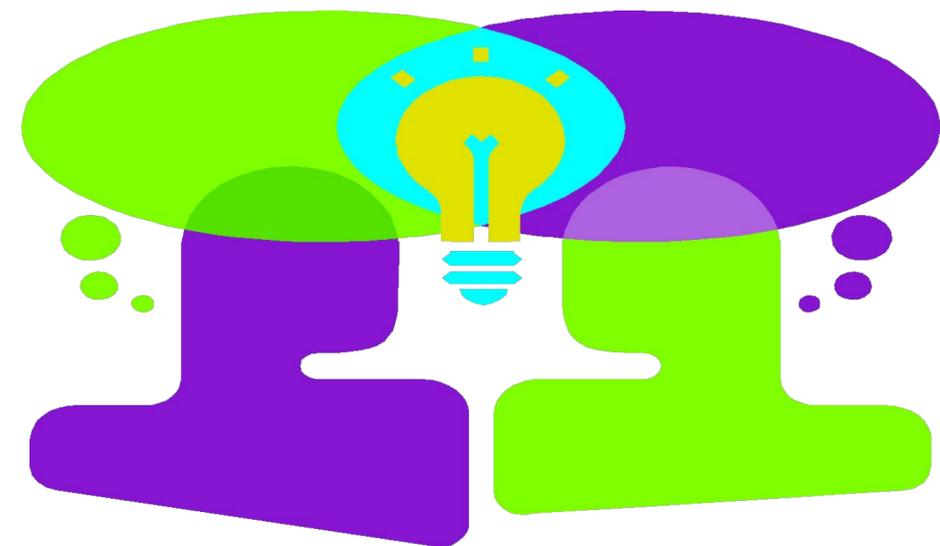
Prāta vētra

Kā ģenerēt idejas grupā:

- Katrs cilvēks domā citādi. Mēs radām vairāk radošu ideju, strādājot kā grupa. Mazāk baiļu, izsakot idejas, kad esat daļa no grupas, kur kvantitāte ir svarīgāka par ideju kvalitāti

Prāta vētra - likumi

1. Skaidri definējiet problēmu.
2. Sapulciniet dažādu cilvēku grupu.
3. Mērķis ir radīt pēc iespējas vairāk ideju, piedaloties visiem.
4. Kāds (vai visi kopīgas tāfeles gadījumā) pierakstīs idejas.
5. Pieņemiet visas idejas, neizraisot kritiku vai vērtējumus.
6. Klausieties un uzlabojiet idejas. Jo trakākas tās ir, jo labāk.
7. Veltiet ne vairāk kā 5 līdz 10 minūtes. Izklaidējieties, bet sekojiet līdzi procesam.



Prāta vētra - soļi

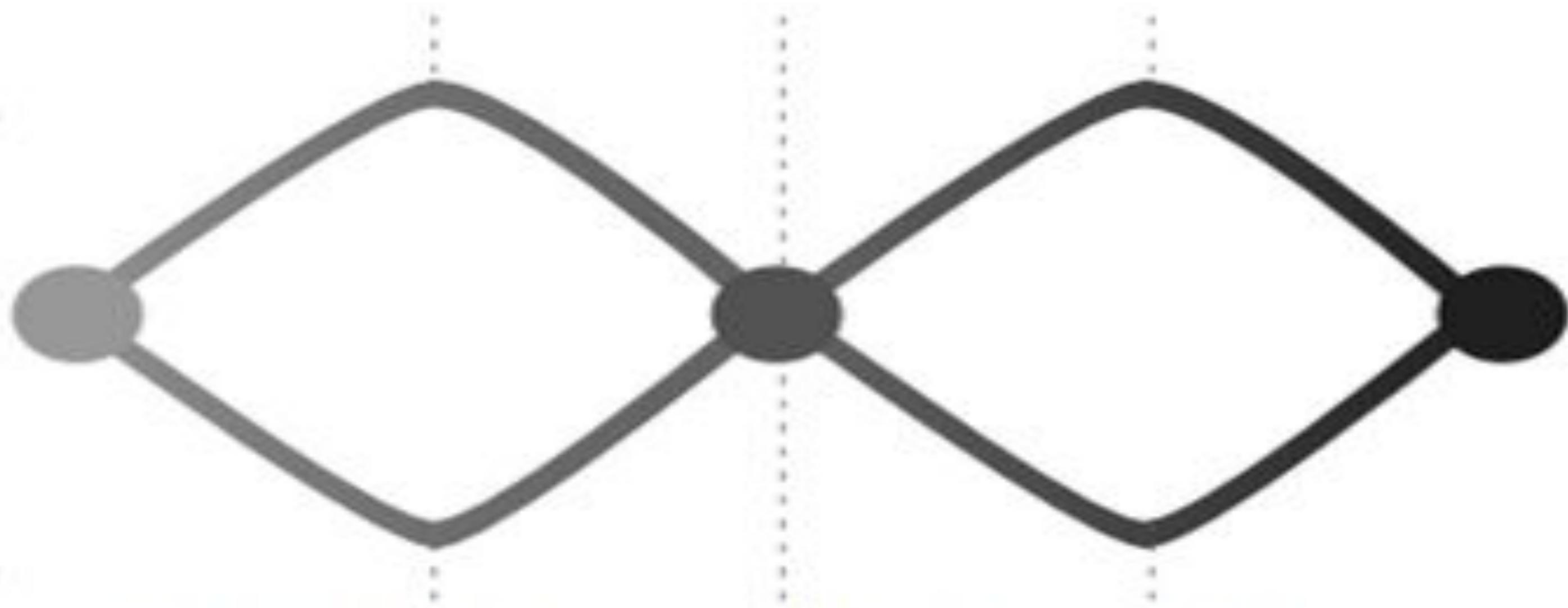
1. Iepazīstiniet ar problēmu
2. Pārveidojiet problēmu (kā...), lai labāk izprastu un definētu problēmu
3. Izvēlieties pareizo Kā ...
4. Prāta vētra
5. Filtrējiet idejas: vai tās atbilst atlasē kritērijiem?
6. Ideju pilnveidošana / ieviešana
7. Īstenošanas izvēle



FINDING THE RIGHT
PROBLEM

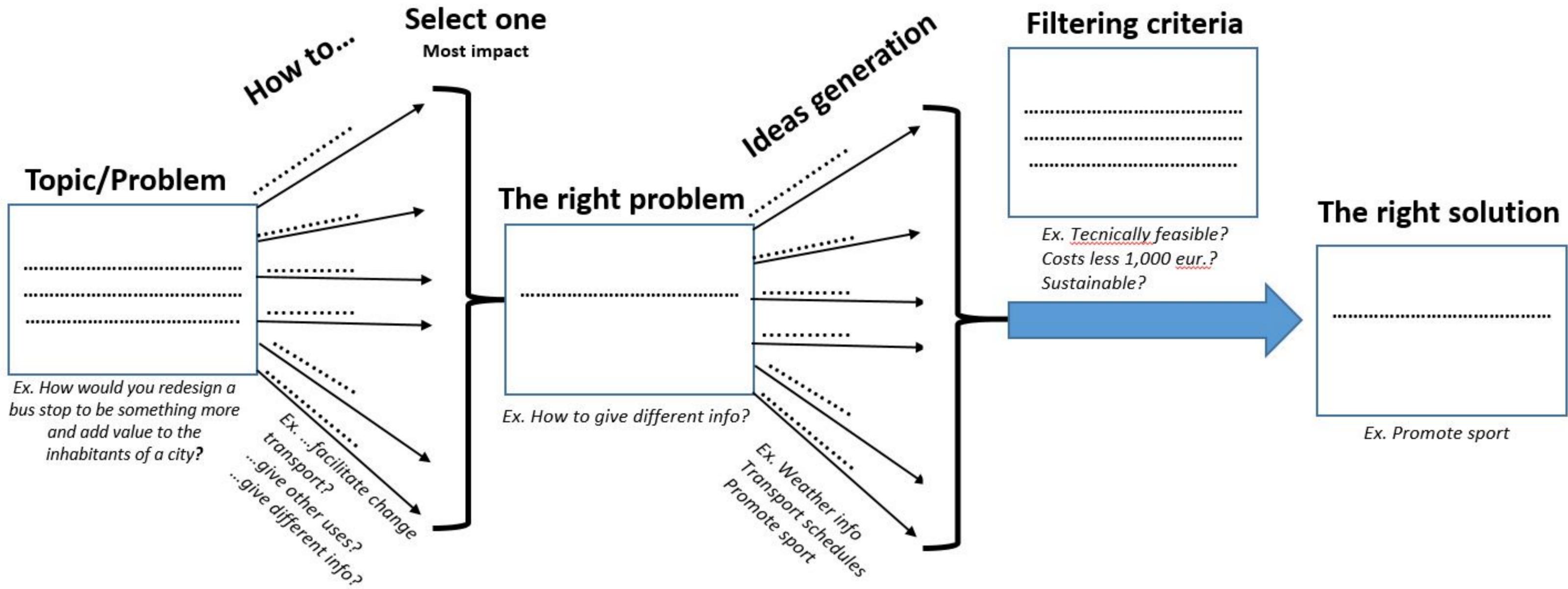
FINDING THE RIGHT
SOLUTION

ALTERNATIVES

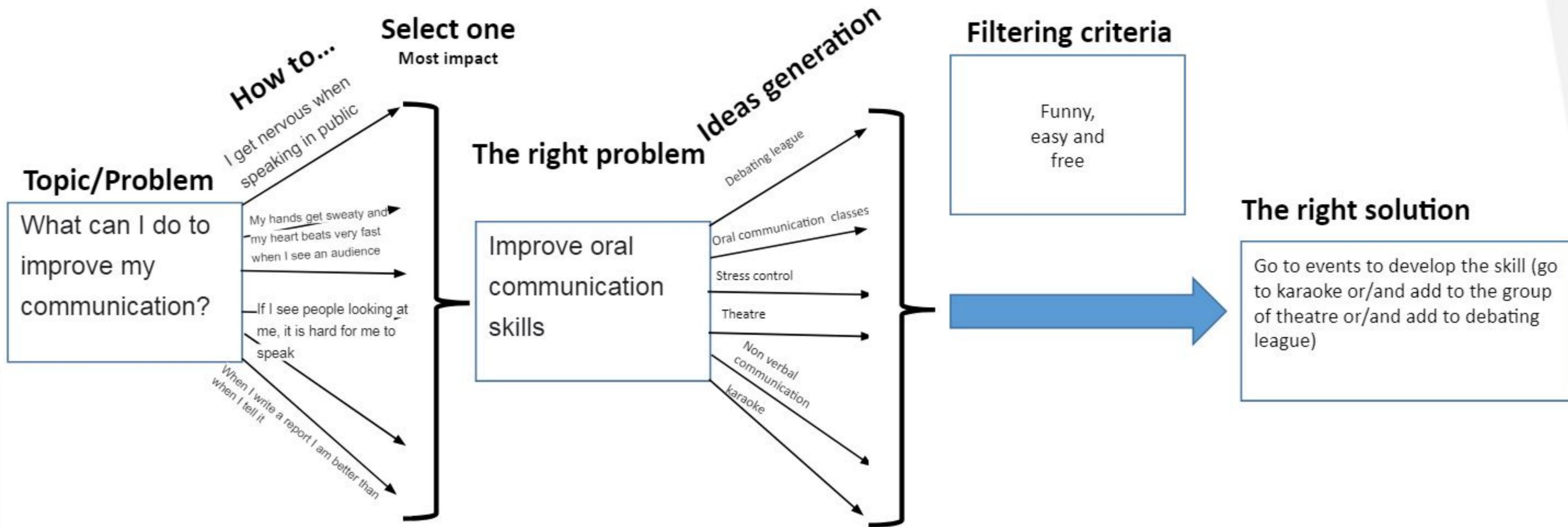


Divergence : Convergence : Divergence : Convergence

TIME



Template for Brainstorming



Let's do it!!!!

1. Jūs atradīsities telpā ar savu komandu: SARKANA, ZILA, DZELTENA, ZAĻA.

2. Jums jāidentificē līderis: 'grupas jaunākais cilvēks'

3. Jums ir 27 minūtes, lai atrisinātu uzdevumu (visiem ir jāpiedalās ar idejām and jādiskutē).

4. Komandai vajadzētu uzrakstīt atbildes Mural vietnē

1. solis: definējiet problēmu: domājiet par dažādiem viedokļiem vai aspektiem un balsojiet par to, kas koncentrējas uz jūsu problēmu.

2. solis: Prāta vētra: pierakstiet visas idejas, kas jums ienāk prātā, lai atrisinātu jūsu problēmu. Atcerieties: nevērtējiet, izvēlieties intuitīvi, balstieties uz citu idejām, esiet ambiciozs, vizuāls, palieciet pie tēmas

3. darbība: izveidojiet atlases kritērijus, lai filtrētu / novērtētu savas idejas

4. solis: prioritizējiet savas idejas un izvēlieties ideju ar vislielāko nozīmi un iespējamību, ja šaubāties par labāko.

Dodieties uz galveno istabu, un vadītājs dalīsies pieredzē:

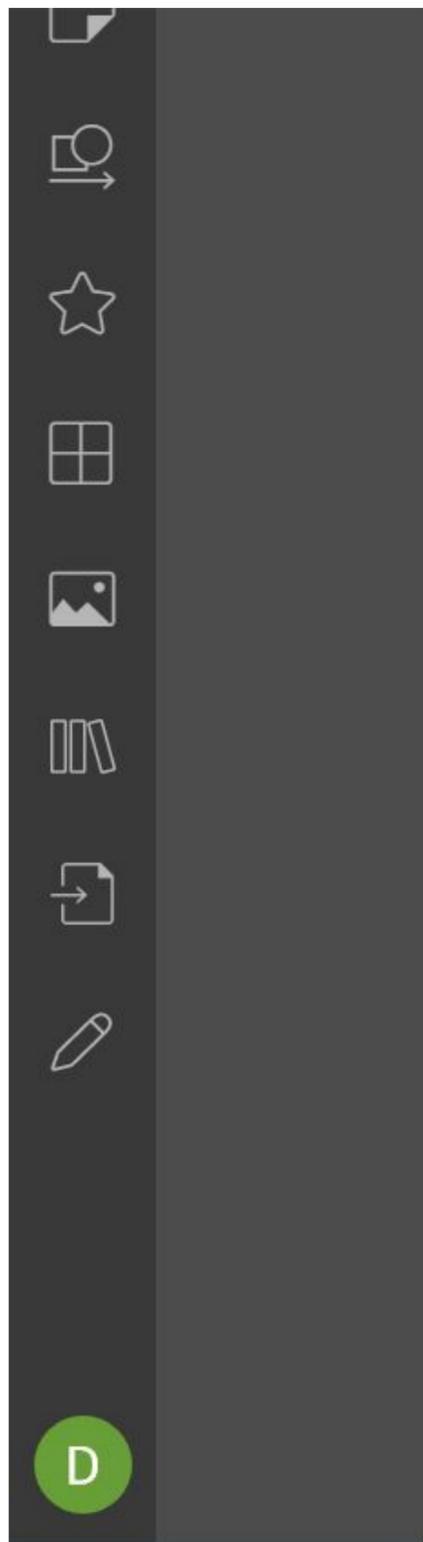
- Ko jūs iemācījāties šajā pieredzē?
- Ko jūs nākamreiz uzlabotu?
- Kuros kontekstos / problēmās jūs varat izmantot šo tehniku?

<https://n9.cl/ulisse-bs-red>

<https://n9.cl/ulisse-bs-blue>

<https://n9.cl/ulisse-bs-yellow>

<https://n9.cl/ulisse-bs-green>



Use this when you have to describe the problem you're trying to solve and you're ready to start exploring solutions.

RED GROUP

Carola Attuoni
Alessandro Ciaccheri
Alice Ciccioli
Cosimo Costantini
Miriam Campolo

1 Define the problem

What problem are you trying to solve? Frame your problem as a How to... statement. This will be the focus of your brainstorm.

⌚ 5 minutes for brainstorming with stickers ⌚ 1 minute for voting the one with most impact

How To... improve my communication skills ?

Source:  

2 Brainstorm

Write down any ideas that come to mind that address your problem statement. Remember, the key rules of brainstorming are:

⌚ 10 minutes

PRO TIP: Select a sticky note and click the pencil icon in the menu to sketch.

Source:  

3 Selection criteria

Think of the main target to achieve and the constraints or limits the ideas should fit, such as IMPORTANCE (impact, beneficiaries, etc.) and FEASIBILITY (budget, technology or time restrictions, sustainability, etc.)

⌚ 5 minutes

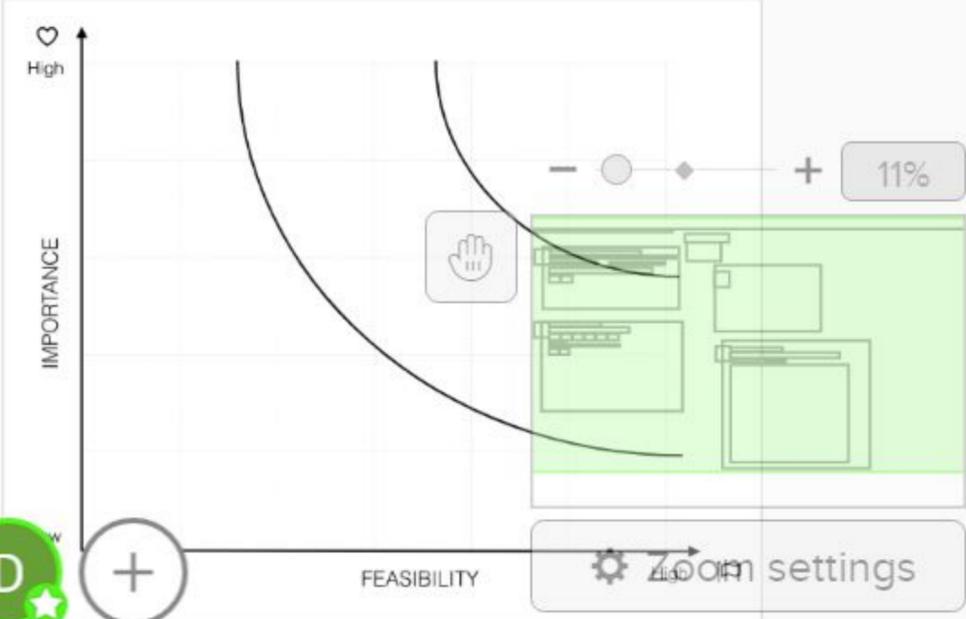
Source:  

Source:  

4 Prioritize

Your team should all be on the same page about what's important moving forward. Place your ideas on this grid (copy and paste the ideas of step 2) and vote among the most important and and feasible ideas.

⌚ 5 minutes prioritizing ⌚ 1 minute voting



High

IMPORTANCE

FEASIBILITY

Zoom settings

11%

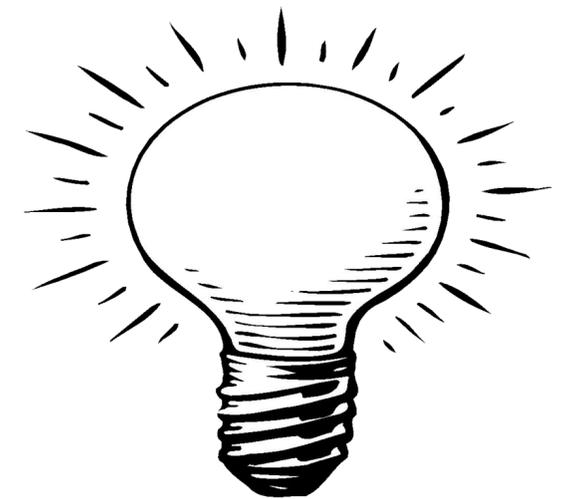
<https://n9.cl/ulisse-bs-red>
<https://n9.cl/ulisse-bs-blue>
<https://n9.cl/ulisse-bs-yellow>
<https://n9.cl/ulisse-bs-green>

- Ko jūs iemācījāties no šī uzdevuma?
- Ko jūs nākamreiz uzlabotu?
- Kuros kontekstos / problēmās jūs varat izmantot šo tehniku?

RADOŠUMA veicināšana

Lai veicinātu un stimulētu radošumu, neaizmirstiet ...

- 1.Sagatavošanās - problēmas iepriekšēja pārdomāšana
- 2.Noskaņojuma izjūta, pozitīva garīga attieksme
- 3.Atvērtība: atbrīvot sevi no aizspriedumiem
- 4.Uztveramība jaunām idejām
- 5.Entuziasms par radīšanas baudīšanu
- 6.Stimulācija, garīgo un emocionālo procesu aktivizēšana
- 7.Koncentrācija
- 8.Domu un ideju izteikšana



Source: <https://bitrebels.com/design/20-ways-to-stimulate-your-own-creativity/>

Kur būtu noderīgas zināšanas, ko ieguvāt šodien?

Kad un kur izmantosiet radošo domāšanu?

Kāda PERSPEKTĪVA izmainījās tavā RADOŠUMĀ?

Vai šis seminārs ir UZLABOJIS Tavas radošuma prasmes?

Balsošanas kods

Ko tu IEMĀCĪJIES šodienas seminārā?

[https://www.mentimeter.com/s/b16dcc2b15372678e6cab4468d775b81/616236102241/e
dit](https://www.mentimeter.com/s/b16dcc2b15372678e6cab4468d775b81/616236102241/e
dit)

Kā jūs izmantotu RADOŠUMU, lai palīdzētu neredzīgajiem bezpajumtniekiem?



<https://www.youtube.com/watch?v=Hzgzim5m7oU>

Tagad ir tava kārta
būt
RADOŠAM!!!

- BERMEJILLO, A. (2012). El ser creativo.
- DE BONO, E. (1985). Six thinking hats.
- DE BONO, E. (1992). Serious Creativity: Using the Power of Lateral Thinking to Create New Ideas
- DE BONO, E. (1967) The Use of Lateral Thinking
- DE BONO, E. (1981). Atlas of Management Thinking.
- BUZAN, T. (2006). The Ultimate Book of Mind Maps
- DAMASIO, A. (2010). Self comes to mind.
- GARDNER, H. (2010). Creating minds.
- JOHNSON, S. (2010). Where Good Ideas Come From: The Natural History of Innovation.
- LLORENTE, J. (2010). Piensa, es gratis: 84 ideas brillantes para potencia el talento.
- MEDINA, A. (2007). Ideas para tener ideas. Madrid: Prentice- Hall.
- MICHALKO, M. (2001). Cracking Creativity.
- SÁNCHEZ MANZANO, E. (2010). La inteligencia creativa,.
- SEFCHOVICH, G. (1993). Creativity for adults.
- STERNBERG, R.J. (1999). Creativity.

Bibliogrāfija

Paldies!

You **Tube**

Linked **in**®

twitter

facebook