„Kultūros vadovų kūrybinė akademija “

Ekspertas: Giedrė Skupienė

2019.09.23
Taujėnų dvaras

LIETUVOS NACIONALINIS KULTŪROS CENTRAS

personpremier
konsultacinė grupė



Susipažinkime

Giedrė Skupienė

- „Gyvenimo Raktas“ įkūrėja.
- Asmenybinių kompetencijų lavinimo lektorė, konsultantė
- 20 metų sėkmingo personalo valdymo patirtis įvairiose verslo srityse (draudimas, sunkusis transportas, IT, gamyba) tarptautinėse kompanijose.
- Bendradarbiaujančio konsultavimo (Co-active coaching) praktikė (Schouten&Nelissen University, 2017 Amsterdamas)
- EQ Network Leader Lietuvoje nuo 2017 m.
- Sertifikuota EQ praktikė (6seconds, 2016, Praha)
- Verslo administravimo magistrė (BMI, 2015)
- Organizacijų psichologė, magistro laipsnis (VU, 1999)

Jūs esate kūrybiški!



Faktoriai, ugdantys kūrybiškumą:

- Įsipareigokite sau auginti savo kūrybiškumą;
- Tapkite šios srities ekspertu;
- Būkite smalsus;
- Mokykitės toleruoti riziką;
- Auginkite pasitikėjimą savimi;
- Skirkite laiko kūrybiniams pamąstymams;



Faktoriai, ugdantys kūrybiškumą:

- Įveikite neigiamą požiūrį, kuris blokuoja kūrybiškumą;
- Įveikite nesėkmės baimę;
- „Smegenų lietus“ naujoms idėjoms generuoti;
- Prisiminkite, kad dauguma problemų turi daug spendimo būdų;
- Pildykite idėjų sąsiuvinį;

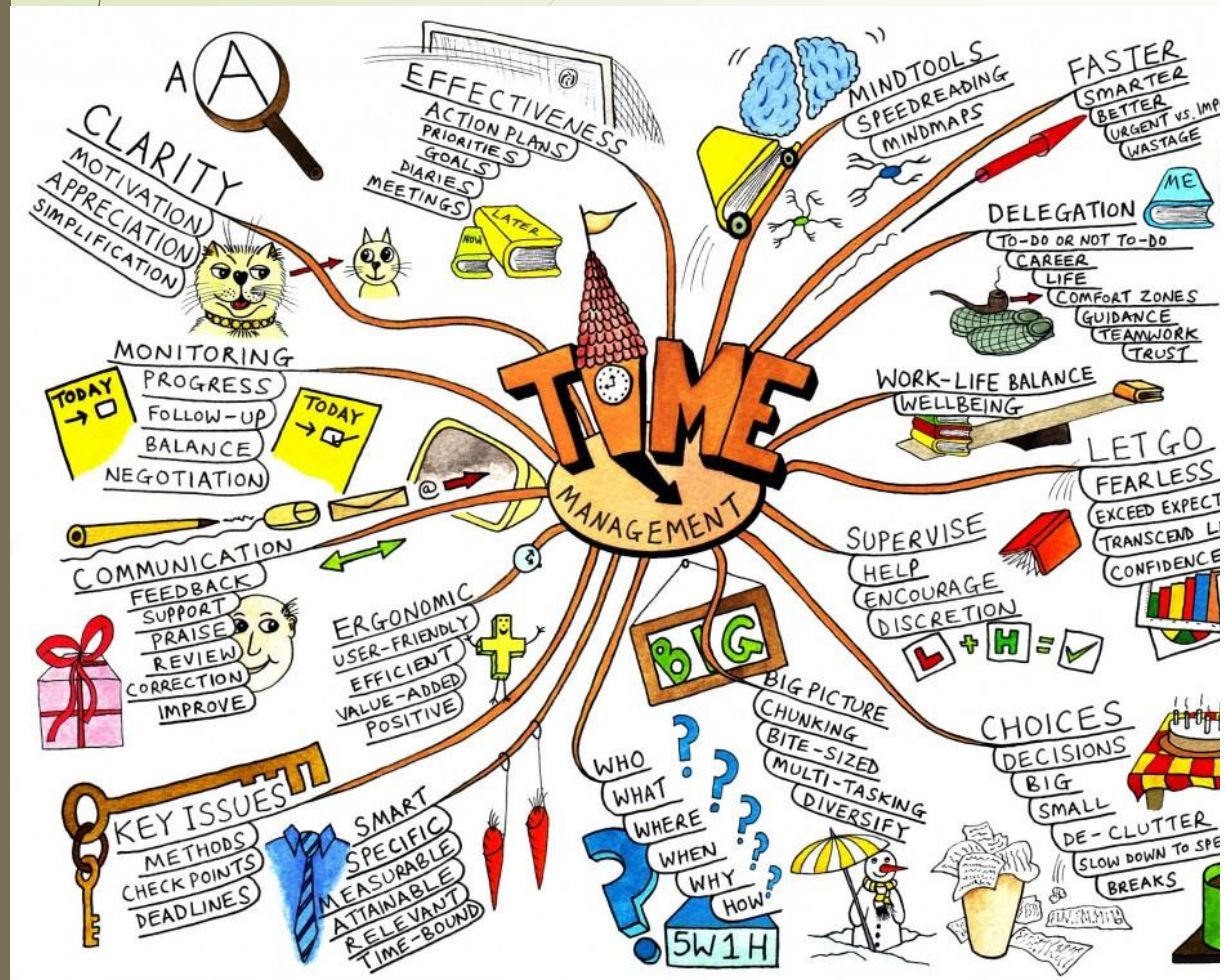


Faktoriai, ugdantys kūrybiškumą:

- Kelkite sau iššūkius ir sukurkite galimybes kūrybai;
- Išbandykite techniką „Šešios kepurės“;
- Ieškokite įkvėpimo šaltinių;
- Numatykite alternatyvius scenarijus;
- Nusipieškite „Minčių žemėlapį“;



„Minčių žemėlapis“ pavyzdys



Pvz. iš Monitis.com



Pvz. iš Mindtools.com

Edvard be Bono („Šešios kepurės“ technikos kūrėjas) kūrybiškumo patarimai:

- Poreikis būti visą laiką teisiu – didžiausia kliūtis naujoms idėjoms.
- Sulaužykite savo įprastus šablonus, kad pamatytumėte dalykus kitoje šviesoje.
- Jei galite pakeisti savo situacijos suvokimą, galite pakeisti savo emocijas, o tai veda į naujas idėjas.
- Jei visada lauksite, kada atsiras galimybės – būsite vienas iš minios.
- Argumentai gali sugrupuoti žinias, o humoras gali jas pakeisti.
- Atkreipkite dėmesį į dalykus, kurie paprastai priimami kaip savaime suprantami. Ten slypi daug erdvės kūrybai.

Praktinė užduotis: „Smegenų mankšta“

- Kam galima kūrybiškai panaudoti kojinę? ☺

Kiek idėjų sugeneruosime per minutę?



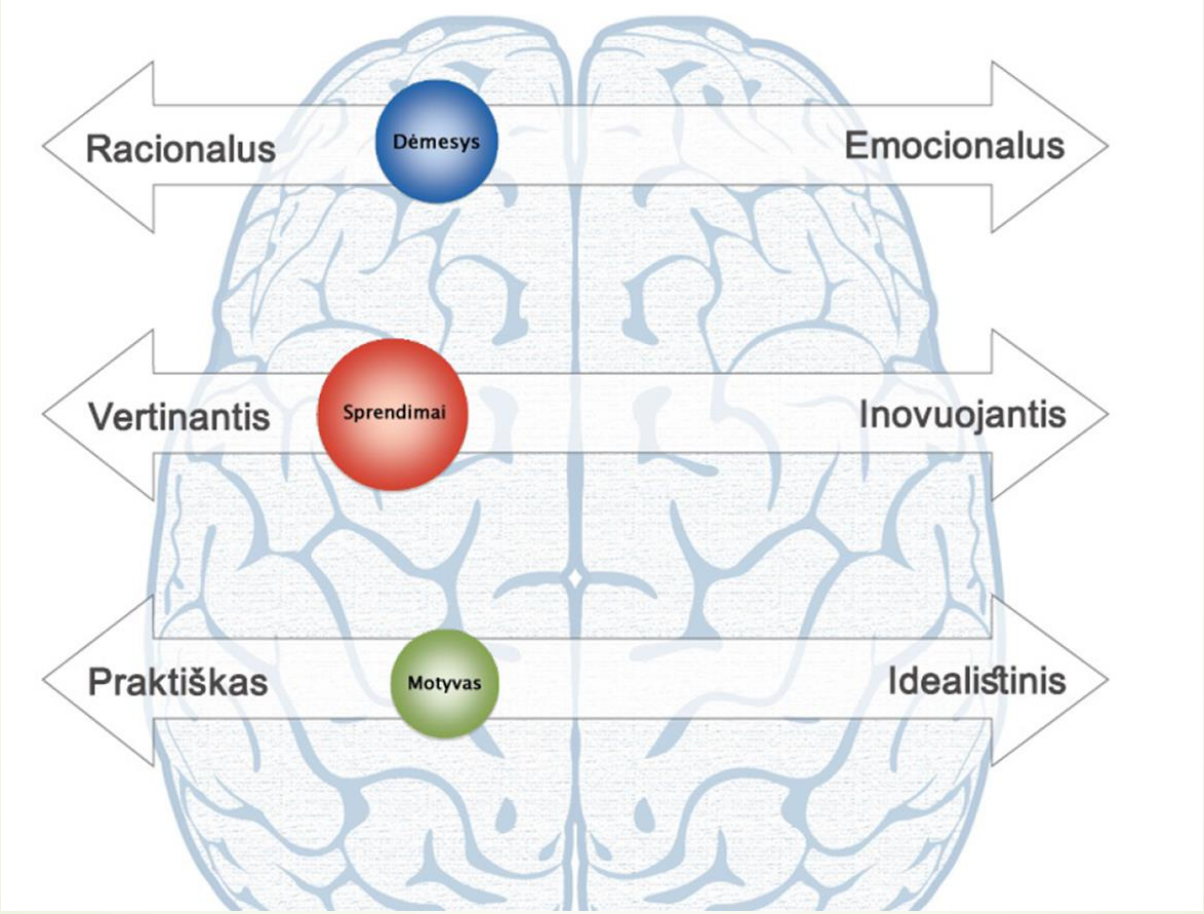
Praktinė užduotis: „Smegenų mankšta“

- Kam galima kūrybiškai panaudoti kartoninę dėžę? ☺

Kiek idėjų sugeneruosime per minutę?



Kūrybiškumas ir smegenų stilius



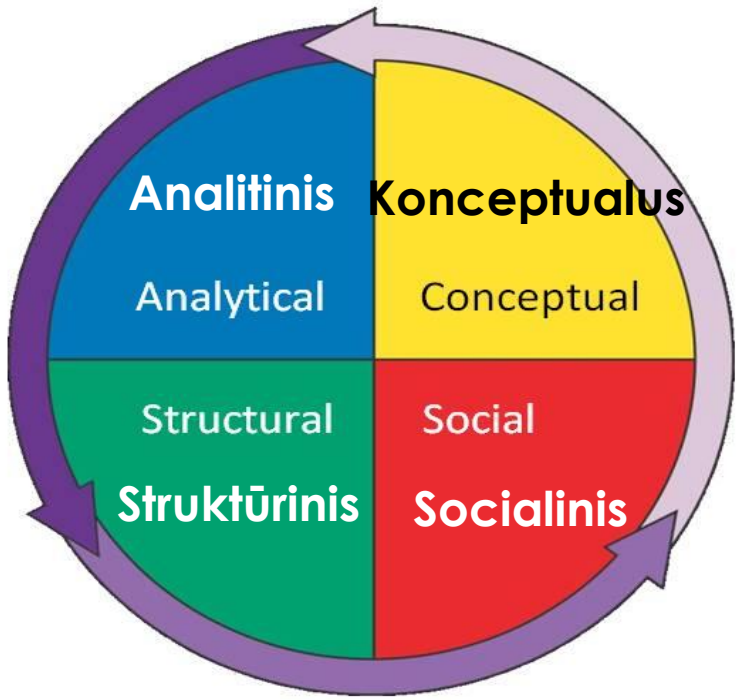
Smegenų stilius

Šaltinis: 6seconds

Kūrybiškumas ir smegenų stilius (2)

Kai išsiaiškiname kam savo mąstyme teikiame pirmenybę, geriau suprantame savo kūrybiškumo stilių.

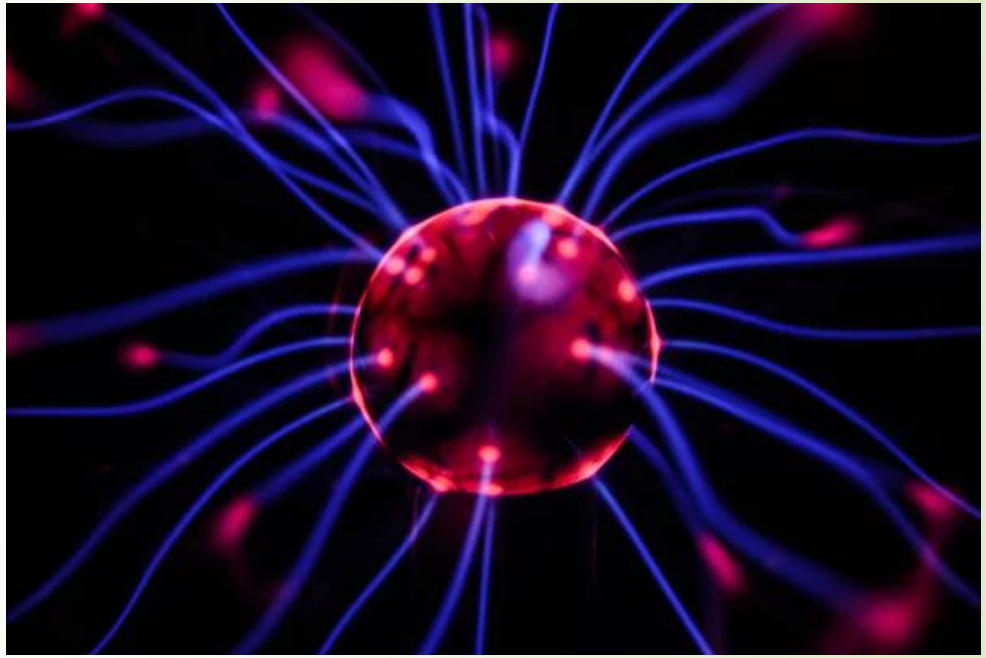
Kairysis pusrutulis	**LEFT HEMISPHERE**	**RIGHT HEMISPHERE**	**Dešinysis pusrutulis**
Logiškas	**Logical**	**Intuitive**	Intuityvus
Žodinis	**Verbal**	**Emotional**	Emocionalus
Tiesioginis	**Linear**	**Nonverbal**	Nežodinis
Nuoseklus	**Sequential**	**Spatial**	Erdvinis
Analitinis	**Analytical**	**Whole**	Vientisas
Sistemingas	**Systematic**	**Picture**	Vaizdinis
		Conceptual	Konceptualus



Autorius Jack Shaw

Problemų sprendimo 4 fazės:

- Problemos apibrėžimas
- Idėjų generavimas
- Sprendimo parinkimas
- Įgyvendinimas



Kūrybiškumo ugdymo technika: „Provokuojančios prielaidos“

- **Problemos apibrėžimas**
- **Esamos situacijos prielaidos**
- **Opozicinės prielaidos**
- **Naujos idėjos**

Kūrybiškumo ugdymo technika: „Provokuojančios prielaidos“ pavyzdys:

- **Problemos apibrėžimas**

Petras nori padidinti kūrybiškumo ugdymo mokymų dalyvių skaičių.

- **Esamos situacijos prielaidos**

Kūrybiškumo mokymai vyksta kiekvieną pirmadienį ryte 2 val. Žmonės į mokymus susirenka savivaldybės patalpose. Dalyviai gauna naujienlaiškį paštu kartą per mėnesį. Dėstytojas daugiausia koncentruojasi į tuo metu kylančias problemas.

Kūrybiškumo ugdymo technika: „Provokuojančios prielaidos“ pavyzdys:

- **Opozicinės prielaidos ir naujos idėjos**
- Mokymai vyksta **ne kiekvieną** pirmadienį ryte 2 val. Ar yra kita diena, kuri tiktų dalyviams labiau? Kitas paros laikas? Trukmė?
- Mokymai vyksta **ne savivaldybės patalpose**. Ar yra patogesnė vieta mokymams? Kuri vieta žmonėms patrauklesnė? O gal jiems išvis nereikia niekur važiuoti?
- Dalyviai **negauna** naujienlaiškio paštu. O jei panaudotumėme el. paštą? Facebook‘ą? Twitter‘į? Kažką, kas juos sujungtų ne tik su mokymais, bet ir vienas su kitu?
- Dėstytojas **nesikoncentruoja** į tuo metu kylančias problemas. Ko mokymų dalyviams reikia? Kaip dalyvius įtraukti į mokymų programos paruošimą kitam sezonui?

Norint vystyti visų smegenų kūrybiškumą, mums reikia:

- Nustatyti savo mąstymo polinkius.
- Maksimaliai panaudoti savo stiprybes.
- Išmokti kūrybiškumo technikų, kurios padėtų įveikti silpnąsias vietas.

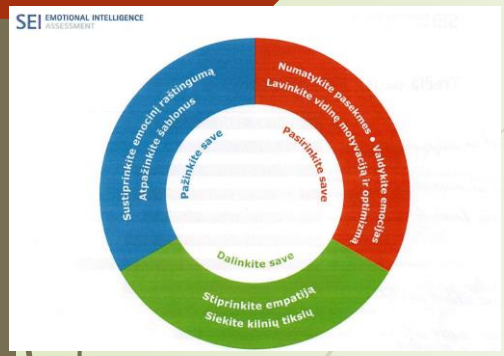


Kūrybiškumas - tikslo pasiekimui ar mokymuisi pakeliui?

- Puoselėkite idėjas, net jei jos dar neišbaigtos ar atrodo nerealistiškos.
- Svajoti – analizuoti – modifikuoti – svajoti...
- Kultūra skatinanti naujoviškas idėjas.
- Išklausyti ir likti atviru.
- Kūryba - mentalinis žaidimas.



Bendravimas – kūrybiškumą skatinantis veiksnys



- **Pažinti**: Kokia yra dabartinė situacija? Koks mano smegenų stilius? Koks smegenų stilius būdingas kolegoms, su kuriais dirbu daugiausia? Ar trūksta bendravimo tarp žmonių, padalinių?
- **Pasirinkti**: Ką galima padaryti, kad geriau pažinę vienas kitą labiau panaudotumėme kiekvieno stiprybes? Kaip galime kurti kultūrą, kur skatintų bendrauti ir bendradarbiauti geriausiai panaudojant turimus talentus? Kokia galima nauda ir kokie pavojai, jei sieksime įtraukti į projektus kuo įvairesnio smegenų stiliaus žmones?
- **Siekti**: Kuo inovatyvesnės darbo kultūros kūrimas jums patrauklus? Kaip tai siejasi su jūsų asmeniniais ilgalaikiais tikslais? Kaip taip siejasi su organizacijos ilgalaikiais tikslais?

Pozityvumo banga

- Tu esi unikalus ir vertingas...



Istorija po pertraukos ☺

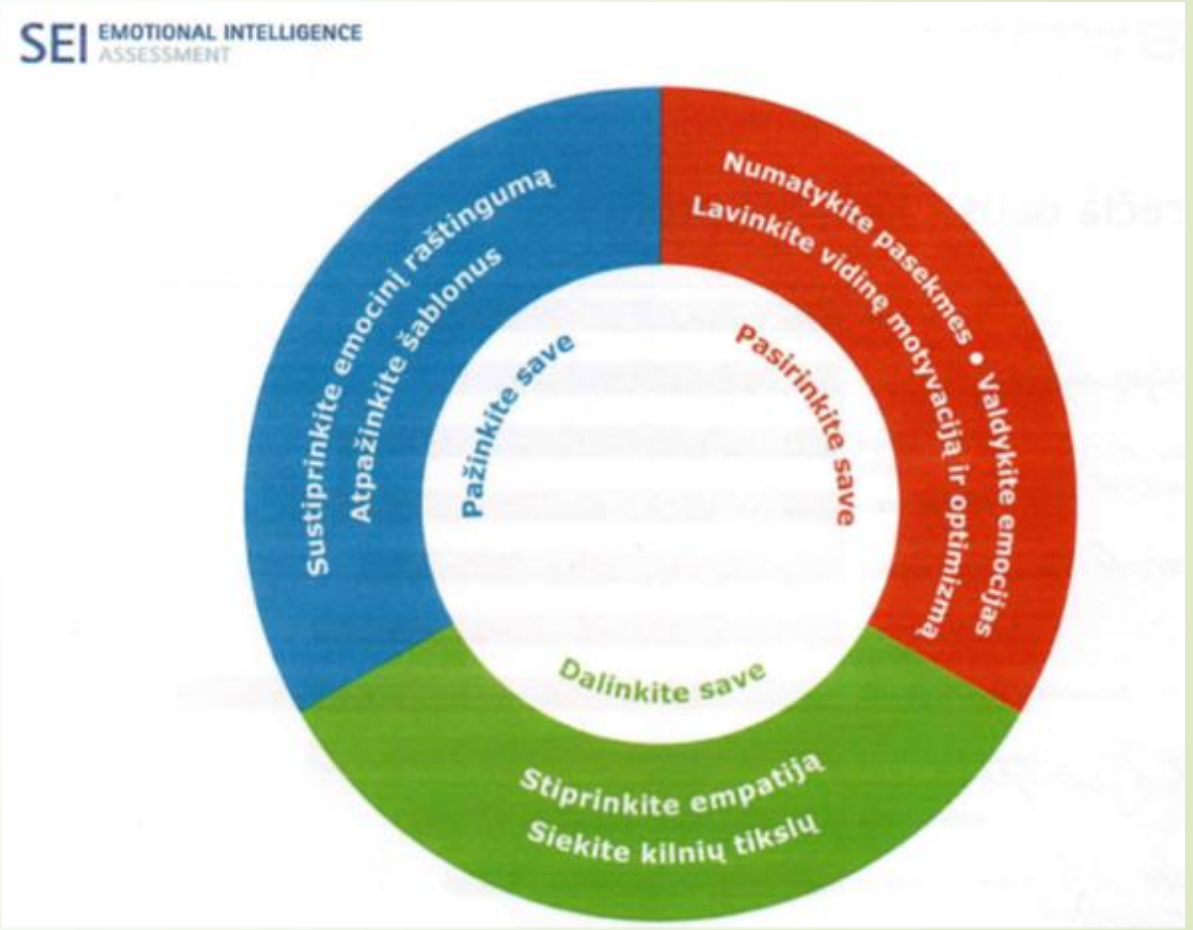
- Jei nepavyko pirmą kartą, NEverk, verk, verk, o bandyk, bandyk, bandyk!



- Požiūris į nesėkmę
- Atkaklumas
- Kūrybiškumas

Emocinė branda (EQ)
(Six Seconds modelis)

- Emocinė branda – emocijų naudojimas išmintingai, sujungiant racionalumą su emocijomis taip, kad tai padėtų gyvenime, darbe, kūryboje.
- Gyvenimas tampa sąmoningesnis, labiau apgalvotas ir prasmingas.
- Svarbu suprasti:
  - Kas vyksta?
  - Kaip galiu reaguoti?
  - Kodėl taip pasirenku?



Kodėl svarbu pažinti savo emocijas?

- Valdyti emocijas = nukreipti jų energiją norima linkme.
- Esant žemo ar vidutinio intensyvumo emocijoms, Cortex (kognityvinė smegenų dalis) sugeba dirbti kartu su emocijomis ir priimti teisingus sprendimus.
- Emocijoms tapus intensyviomis, jos blokuoja kognityvinius sugebėjimus bei kūrybiškumą. Emocijos tuomet lemia sprendimus ir veiksmus, o ne protas, išmintis ir žinios.



Pažinti save



- **Pažinti save** – aiškiai suvokti, ką jauti ir darai.
- **Sustiprinkite emocinį raštingumą** – Tiksliai identifikuojami ir interpretuojami paprasti ir sudėtingi jausmai.
- **Atpažinkite šablonus** – Suprantami dažnai pasikartojantys reakcijų ir elgesio modeliai.

  Kai kažkas / stimulas, aš mano tipinė reakcija.
- Savo elgesio šablonų žinojimas leidžia juos sąmoningai keisti. Ypač kai jie nėra naudingi.
- Kai keičiamės mes patys, parodome pavyzdį šalia esantiems.
- **Augant stresui mes daug lengviau įkrentame į šabloniška reagavimą**.



Elgesio savistaba šablonų atpažinimui

- Jei nežinome savo įpročių, reagavimo šablonų, jie valdo mūsų gyvenimą.
- Kaip jautiesi?
- Koks yra energijos lygis?
- Pokalbiai sus savimi. Kas vyksta galvoje?
- Kokios yra kitų reakcijos į mane?
- Kokie yra tikslai? Ar pasiekiu to, ko noriu?

Ekologinė gelbėjimo operacija



Source: Wikimedia Commons

Kokie atradimai?



- Kokiose veiklose ir vaidmenyse esu efektyviausia(s)?
- Į ką turiu atkreipti dėmesį?
- Kokius savo elgesio šablonus pastebėjau?
- Ką iš komandos narių norėčiau pagirti ir už ką?

Pasirinkti save



- **Pasirinkti save** – elgtis taip, kaip pasirenki, kad nori elgtis.
- **Taikykite priežasties pasekmės ryšio principą** – Įvertinamas savo pasirinkimų kainos ir naudos santykis.
- **Valdykite emocijas** – Emocijų, kaip strateginių resursų, įvertinimas, įdarbinimas ir transformavimas.
- **Sustiprinkite vidinę motyvaciją** – Energijos gavimas iš asmeninių vertybių ir įsipareigojimų, o ne iš išorinių jėgų.
- **Lavinkite optimizmą** – Proaktyvus viltingas požiūris į galimybes.

Vidinė motyvacija kūryboje

- Vidinė ar išorinė motyvacija?
- Kiek svarbu yra naujai išspręsti turimą problemą man asmeniškai?
- Kokia yra ilgalaikė vertė, prasmė?
- Kas galėtų mane įkvėpti?
- Ką norėčiau įtraukti į užduoties sprendimo paieškas? Kaip?
- Koks bus mano pirmas žingsnis?



Optimizmas – būtinas kūrybos ingredientas

- Optimizmas tai žinojimas, kad yra galimybės, net jei dabar jų dar nematai.
- Pozityvūs lūkesčiai į ateitį.
- Įvykių aiškinimo stilius.





Dalinti save.
Vardan kokio ilgalaikio tikslo?

- **Dalinti save** – susieti savo kasdienius pasirinkimus su savo pagrindiniu gyvenimo prasmingumo pajautimu.
- **Stiprinkite empatiją** – Aplinkinių žmonių emocijų atpažinimas ir tinkamas atsakas.
- **Siekite kilnių tikslų** – Kasdienės veiklos sujungimas su ilgalaikiu prasmės siekiu.
- Kokią įtaką ateičiai norite padaryti?



Atsipalaidavimo įgūdžiai kūrybai paskatinti



Koks bus pirmas žingsnis pritaikant gyvenime tai, ką šiandien sužinojau?



Jūsų klausimai?



Ačiū už smagų dalyvavimą!



giedre@gyvenimoraktas.com

Ačiū už dėmesį!

Iškilo klausimų?

Rašykite: info@personpremier.lt

Susisiekite telefonu: + 370 5 264 7388

Prisijunkite prie mūsų draugų:

https://www.facebook.com/Jusupersonpremier



Daugiau informacijos apie Person Premier: www.personpremier.lt