

---

Креативността е способността да се проявява иновативност и вдъхновение в кариерата и в личния живот. Включва разработването на нови идеи и възможности, генерирайки по-добри решения при наличието на предизвикателства и способността да се проучват и да се експериментира с иновативни подходи. Да бъдеш креативен означава да знаеш как да разсъждаваш критично върху идеите и резултатите и как да комбинираш знания и ресурси за постигане на ценни резултати. Използваме креативността, за да визуализираме възможните сценарии, да развием нашата визия за бъдещето и да открием начини за реализирането ѝ.



## Креативност

---

## Лиценз



Материалите са създадени по Career Skills Project, координиран от Фондация на бизнеса за образованието.

CC BY-SA: Този лиценз позволява на повторно използващите да разпространяват, ремиксират, адаптират и надграждат материала във всеки носител или формат, стига създателят да е посочил авторството. Лицензът позволява търговска употреба. Ако ремиксирате, адаптирате или надградите материала, трябва да лицензирате модифицирания материал при същите условия.

CC BY-SA включва следните елементи:

BY – кредитът трябва да бъде даден на създателя

SA – Адаптациите трябва да се споделят при същите условия

## Легенда на използваните в модула икони



Тази задача изиска хронометър



Вдъхновяващи идеи, насоки и решения



Препоръчано видео



Допълнителна информация за метода и инструмента



Запишете отговорите си

**\* Полезно!** Модулът включва различни полезни видеоклипове и статии от чуждестранни сайтове, отбелязани със звездичка след линка.

**\* За да преведете видеоклип на български език:**

Отворете връзката към видеоклипа и щракнете върху зъбното колело *Настройки*.

Кликнете върху „Субтитри/СС“ и изберете „Автоматичен превод“. Ще се покаже списък с езици. Скролнете надолу, за да изберете Български и субтитрите автоматично ще бъдат преведени.

**\* За да преведете статия на български език:**

Отворете страницата с браузъра Chrome и след като щракнете с десния бутон върху страницата, можете да използвате автоматичния превод.

## Въведение

### Ролята на креативността в живота ни и как да я култивираме

Независимо дали сте ученик, студент, учен, художник, инженер, готвач, пожарник или мениджър, вие използвате своята креативност всеки ден, особено когато сте изправени пред предизвикателства с ограничени ресурси – време, пари, пространство или външна подкрепа. Креативността внася вдъхновение, смисъл и удоволствие в ежедневието ни. Тя ни помага да преминаваме през непознатото, да намираме решения на трудни ситуации, да подобряваме взаимоотношенията си, да решаваме проблеми и да откриваме нови начини за справяне с предизвикателствата.

Креативността е основно умение, което е помогнало на хората да оцелеят, да се адаптират към околната среда, да се възползват от обстоятелствата, да прилагат различни инструменти и стратегии за подобряване на живота си. За съжаление капацитетът ни да използваме дивергентно (латерално) мислене намалява и се влошава с възрастта. Надлъжно проучване на деца от детската градина измерва сочи, че 98% от децата имат гениално ниво в дивергентното мислене. Пет години по-късно, когато достигат възраст между 8 и 10 години, онези, които са били на ниво гений, вече са 50%. След още пет години, нивото на гениите с дивергентно мислене продължава да спада надолу.



В известния си TED Talk [Убиват ли училищата творчеството?](#)\* Сър Кен Робинсън твърди, че обучението на конвейер учи децата на това, че в края на книгата има един единствен отговор.



Съществуват някои **често срещани бариери, които карат хората да чувстват липса на креативност:**

- Ограничаващи вярвания и митове за креативността
- Невъзможност да се погледне на нещата от различни перспективи
- Зацикляне в детайлите и загуба на поглед върху голямата картина
- Самоцензуриране при допускане на грешки или глупаво изглеждане
- Прекомерно мислене, блокаж
- Липса на време и сън
- Критика, страх от отхвърляне
- Правила, политики и процедури

Добрата новина е, че **креативността е умение като всяко друго** – колкото повече го упражнявате толкова по-добри ставане в него. В този модул ще използване различни практически упражнения и методи за засилване на креативността ни и за съхраняване на вдъхновението в живота ни.



Когато сме в **състояние на поток** ние се намираме в пика на своята креативност. Това е психично състояние, в което сме напълно погълнати от онова, което правим и то ни носи усещане за дълбоко удовлетворение, вдъхновение и радост. Потокът е описан от Михай Чиксентмихай през 1975 г. Когато човек е в потока, умът е напълно отворен и в синхрон със самия акт на съзидателност.

Как да влезете в потока:

- Изберете важна задача и се концентрирайте върху нея.
- Уверете се, че е предизвикателна, но не прекалено трудна.
- Намерете си спокойно място и време и отстранете разсейващите фактори.
- Бъдете напълно присъстващи и се насладете на онова, което правите.

**Готови ли сте да започнем?**





[Изгледайте видеото „Креативен живот“](#). Помислете за ролята на креативността в живота ви. По какъв начин я използвате? По какъв начин я упражнявате? Какво ви носи тя? Как я развивате?

## Съдържание

A1. Тестът с кламера (брейнсторминг).....	5
A2. Свържете точките.....	6
A3. Моят творчески акроним .....	6
A4. Животът като метафора .....	6
A5. Моето специално нещо (техника на произволни думи).....	7
A6. Мисловна карта: моите кариерни активи.....	8
A7. Пет креативни начина за започване на разговор.....	9
A8. Големите камъни в живота ми.....	10
A9. Моят буркан на благодарността.....	10
A10. Писмо до бъдещото ми Аз.....	10

## A1. Тестът с кламера (брейнсторминг)

 Чували ли сте фразата: „Най-добрият начин да имате една добра идея е като имате множество идеи.“ Мисълта принадлежи на Лайнъс Полинг и описва същността на процеса по **брейнсторминг** – методи с помощта на които се генерират множество креативни идеи за всякакъв вид проблеми, от които можете да изберете най-работещите за вас. Имате нужда от лист хартия и от хронометър. Брейнсторминг сесиите са целенасочено кратки и интензивни, тъй като ограниченото време ни прави по-фокусирани и продуктивни.

 Основните правила на брейнсторминга са прости:

- **Не осъждайте и не критикувайте.**
- **Целете се към количество.**
- **Насърчавайте лудите идеи.**
- **Надграждайте върху идеите на другите.**

Често ще реферираме към тях в този модул.

**Стъпка 1: Избройте възможно най-много начини, по които можете да използвате даден КЛАМЕР, за които се сещате.**

 Тази задача изисква хронометър. **Разполагате с 2 минути. Готови? Старт!**




**Стъпка 2. Пребройте за колко начина на употреба на кламера се сетихте?**

Повечето хора изброяват между 10 до 15 идеи. Някои от най-популярните неща, за които може да се използва кламерът са: за поправка на цип, за поправка на очила, като клечка за зъби, като предмет за чистене, за ключодържател, за отваряне на ключалка, за огърлица/гривна, за рестартиране на телефонно устройство, като пръчка, като антена, като риболовна кука, като разделител за книга, за отваряне на пощенски плик, за затваряне на хранителни пакети, за закачане на предмети, за свързване на две вериги, за продупчване, и др.

**Стъпка 3. Запазете списъка си и се връщайте към него, за да добавяте нови идеи.**

Някои креативни хора могат да измислят над 100 употреби, които включват използването на стотици кламери, тъй като във въпроса не се споменава колко кламера могат да се използват.

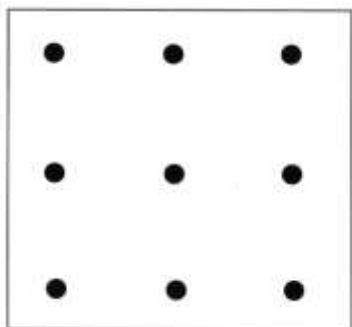
 Ако искате да видите още идеи, прочетете статията [131 употреби на кламери, на които няма да повярвате\\*](#).

## A2. Свържете точките

Свържете 9-те точки като използвате 4 или по-малко прави линии, без да вдигате химикалката си.



Тази задача изисква използването на хронометър. **Разполагате с 5 минути. Готови? Старт!**



Успяхте ли да решите задачата? Ако не сте успели, можете да видите следното [ВИДЕО](#).



Много хора, не се осмеляват да нарушат „правилото“ и да излязат извън рамките на точките, дори такова правило да не съществува. Всъщност много възрастни си поставят това ограничение, докато децата подхождат към задачата с отворено съзнание и я решават по-креативно, използвайки подхода известен като „**мислене извън кутията**“.

## A3. Моят творчески акроним



**Акронимът** е дума или име формирано от първите букви на думи. Използвайте всяка буква от името си, за да представите ключова силна страна и отличаващо качество или професионален интерес и постигнат успех. Например: Аз съм **АННА** – **А**сертивна, **Н**еконформист, **Н**евролог и **А**ртистична.

Представете се с творчески акроним.



## A4. Животът като метафора



**Метафората** е фигура на речта, основана на съчетаването на две несвързани понятия и сработването на конфликтите между тях. Принудителното свързване на тези понятия може да породи нови идеи, до които никога не бихте достигнали ако използвате конвенционален начин на мислене. Нарушавайки правилата на логиката, метафорите активират дясната, творческа страна на мозъка, която се стимулира от образи, идеи и концепции. Метафорите използват аналогии, символи, алегии, контрасти, преувеличения (хиперболи) и игри на думи. Те също така могат да бъдат и визуални – като например картинката на ел. крушка, която символизира идеите.



Ето някои метафори за живота:

- „Животът е пътуване, а не дестинация.“ – Сидни Грийнбърг
- „Всичко в живота е метафора.“ – Харуки Мураками
- „Животът е книга, а ти си нейният автор.“ – Бет Менде Кони

**Създайте своя лична метафора за живота.**



Можете да научите [Как да използвате метафори, за да вдъхновите креативното мислене\\*](#) в тази статия от Анди Екълънд.

## **A5. Моето специално нещо (техника на произволни думи)**



Едуард де Боно използва **техниката на произволните думи**, за да засили **латералното мислене** – способността да се виждат нещата от различна перспектива и нови аспекти на проблема. Произволните думи помагат да се излезе извън традиционните рамки и да се подходи към предизвикателствата от различна посока.

### **Стъпка 1. Представете си следната ситуация:**

Вашата компания организира благотворително събитие. Всеки член на екипа е поканен да участва с нещо специално, направено от самия човек. Това може да бъде продукт, услуга, дейност, или друго. Единственото ограничение е, че трябва да използвате само свободно достъпни ресурси или остатъци и собствените си умения.

**Избройте всички възможни начини, по които бихте могли да се включите, които се сещате.**



Тази задача изисква използването на хронометър. **Разполагате с 5 минути. Готови? Старт!**



### **Колко идеи изброихте?**

- 3-4 – Добре!
- 5-7 – Много добре!
- 8-10 – Отлично!
- Над 10 – Фантастично! Вие сте скрит талант!

**Стъпка 2. Сега отворете някоя книга, уебсайт, бюлетин и вземете произволна дума от там. Това може да е съществително, прилагателно или глагол – например: охлюв, реша, гумен...**


Помислете как бихте могли да използвате думата, за да генерирате нови идеи или да подобрите вече изброените. Избройте всички асоциации, които ви хрумват.

 Не забравяйте правилата на брейнсторминга!


 Тази задача изисква използването на хронометър. **Разполагате с 5 минути. Готови? Старт!**



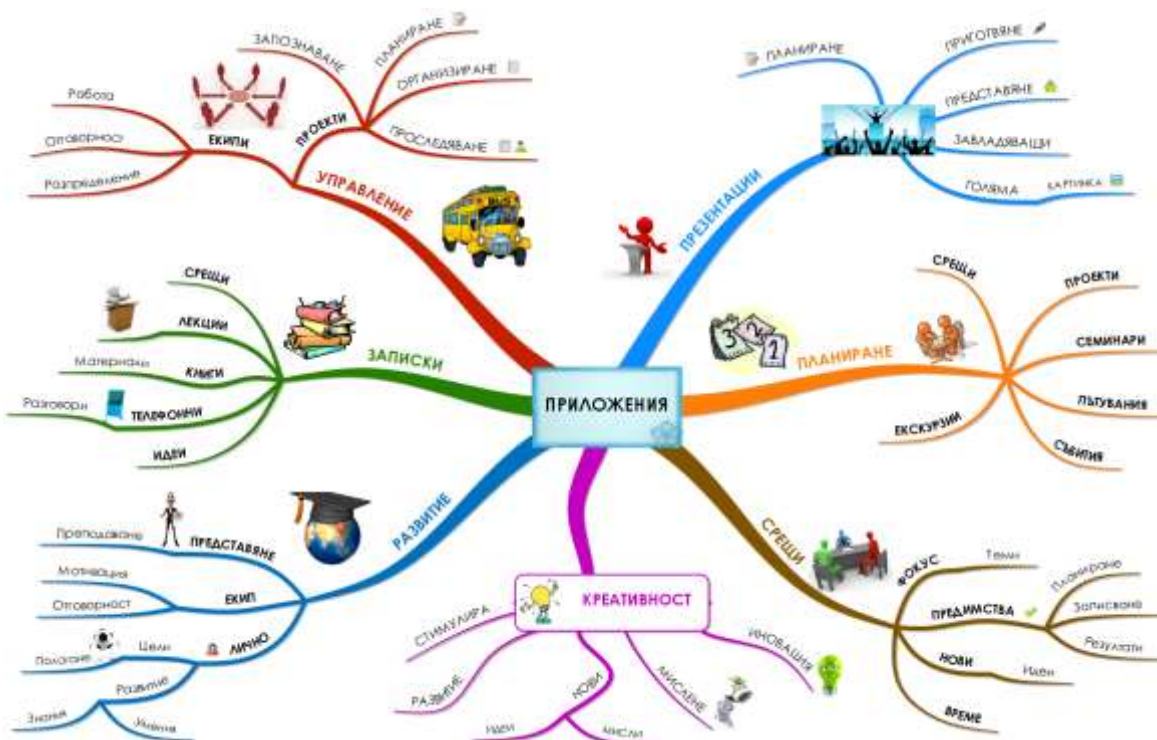
Хрумнаха ли ви някакви гениални идеи?

 Изгледайте видеото [Брейнсторминг техники: произволни думи\\*](#), за да видите как се прилага методът за решаване на практически проблеми.

## Аб. Мисловна карта: моите кариерни активи

 **Мисловната карта** е творчески инструмент за визуализиране на мислите, който представя основните елементи на дадена тема, дори и тя да е комплексна и помага да се види голямата картина. Ключовите думи, цветовете и образи помагат да се запамети новата информация, създавайки връзки със съществуващите знания и създавайки нови асоциации. Понятието „мисловна карта“ е въведено от Тони Бюзан в предаването на BBC [Use Your Head](#) през 1974 г., описвайки как да се водят записки, да се прави мозъчна атака, да се обобщават идеи и да се учи по-ефективно.

Вижте пример за мисловна карта, която представя множеството приложения на този метод:





Източник: mindmapping.bg

**Стъпка 1: Какви са вашите интереси и хобита? В какво ви бива? Имате ли специални таланти? Какви са постиженията ви? Какъв опит имате? Карали ли сте някакви стажове, доброволческа работа или мобилност?**



**Стъпка 2: Създайте мисловна карта на вашите алтернативни кариерни хоризонти.**



Създаването на мисловна карта не е трудно и не изисква специални умения за рисуване, въпреки че биха били полезни при илюстрирането на идеите ви.

- Вземете празен лист хартия, поставете го на видно място и напишете темата в центъра. Използвайте ключова дума, изображение, въпрос или проблем, който искате да разрешите.
- Добавете клони, които символизират основните категории или ключови идеи свързани с основните теми. Напишете ключова дума на всеки клон. Използвайте кратки фрази, за да бъде картата ви компактна и лесна за преглед.
- Под всеки клон създайте подтеми с идеите, асоциациите, фактите и другите елементи свързани с тях.

Добавете визуални елементи като цветовете, икони и символи към всяка тема.



[Видеото Мисловните карти – Mind Maps](#) ще ви покаже, че инструментът е полезен и забавен.

## A7. Пет креативни начина за започване на разговор



**Стъпка 1. Прочетете статията [Първите впечатления наистина са от значение: работодателите вземат решения за кандидатите за работа за по-малко от седем минути](#) \***

**Задача 2. Избройте 5 креативни реплики за започване на разговор.**

Помислете за поне 5 интересни подхода за започване на разговор с работодател/ЧР по време на събитие, които биха събудили интереса им към това да разберат повече за вас.



Насоки: хумор, непознати факти, статистика, въпроси, цитати

## A8. Големите камъни в живота ми



Стъпка 1: Изгледайте видеото [Stephen Covey Put First Things First Big Rocks Coach Doh Motivation](#)\*

### Стъпка 2. Прозрения и рефлексия

Какви изводи можете да си извадите от това видео? Ако трябваше да промените едно единствено нещо, което би оказало значително въздействие върху живота ви, какво би било то?



## A9. Моят буркан на благодарността



**Бурканът за благодарност** е мощна техника, за събиране на вашите благословии и оценяване на това, което вече имате в живота. Проявяването на благодарност към онова, което сте, към хората и събитията в живота ви, и към онова което сте постигнали е начин да изпратите позитивни мисли и „да си поръчате още“ от нещата, които цените в живота си и в кариерата.

### Създайте своя Буркан на благодарността



#### Стъпка 1. Подгответе своя буркан.

Изберете голям буркан и го украсете по ваш вкус. Използвайте бели листа хартия, на които да напишете своите благодарствени твърдения. Можете да използвате листа с различни цветове. Има множество вдъхновяващи идеи в [Pinterest](#).

#### Стъпка 2. Използвайте своя Буркан на благодарността като ритуал преди лягане.

Помислете си за „победите“ през деня, най-хубавите моменти, които са ви направили щастливи, хората, които ви помогнаха и възможностите, които имахте.

**Стъпка 3.** В края на годината (или на рождения ви ден) прегледайте буркана си като разгледате най-хубави си моменти. От тази дългосрочна перспектива помислете за позитивните обстоятелства в живота ви, за които сте благодарни.

## A10. Писмо до бъдещото ми Аз



Отидете на интернет страницата <https://www.futureme.org> и изпратете персонално съобщение на бъдещото си Аз. Опишете как си представяте успешната за вас кариера и себе си като специалист, вашата позиция и роля, основните задачи и отговорности, най-голямата ви страст и предизвикателства в работата, какво ви носи чувство на удовлетвореност и стимул.