

1. Co jsou nástroje vizualizace informací a jak nám mohou pomoci

V současné době se o kreativitě neboli tvořivosti hodně mluví a pod pojem kreativita se skrývá mnoho věcí. Co však kreativita skutečně je? Odborníci podávají různé definice, podívejte se na dvě z nich:

„Kreativita je produktivní styl myšlení, odrážející se v činnosti člověka; specificky lidská aktivita realizovaná v tvůrčím procesu, jehož výsledkem je artefakt (dílo, reálné řešení daného problému).“ (Malá československá encyklopedie, 1984-87)

„Dílo nebo řešení problému se považuje za kreativní do té míry, do jaké je novým, užitečným, správným a přínosným řešením zadaného úkolu, a zároveň do jaké míry je úkol heuristický (objevný, originální, původní...).“ (Amabileová, 1983)

Celkově lze tedy říci, že se většinou jedná o něco nového a originálního či netradičního. Nemusí to být ihned něco „ulítlého“ či „šíleného“. Většinou se jedná o vykročení mimo hranice, porušení těchto hranic, vybočení mimo konvenci.

1.1 Co podporuje kreativitu

Kreativitu můžete podpořit různým způsobem. Často se používá různých her k prolomení bariér. Co je však důležité, je vaše samotná osobnost. **Pomůže vám, když:**

- budete ochotni riskovat
- nebudete se bát neúspěchu
- budete preferovat zmatek
- oprostíte se od stereotypů
- vytrváte

1.2 Překážky tvořivosti

Můžete se naučit plno úžasných kreativních technik, ale žádná z nich vám nemůže zaručit, že se stanete kreativní osobností. Často se také stává, že při hledání řešení se setkáváme s neoriginalitou, nesprávným řešením, nepoužitelností, tedy můžeme říci s nekreativitou. Psycholog J. L. Adams nazývá tyto překážky bloky (blocks).

Podívejme se, jaké jsou **nejčastější bloky kreativity**.

Kritická povaha – jedinec s kritickou povahou často nemění své názory a ke každému zadání přistupuje s pevně danými kritérii a ta odmítá měnit.

Strach – může mít pozitivní i negativní vliv. Nejčastěji se setkáváme s těmito projevy strachu:

- strach z odmítnutí řešení,
- strach z nezvládnutí úkolu,
- strach ze ztráty hrdosti a z osobního zesměšnění atd.,

Špatný stav skupiny – nekvalitní složení skupiny nebo její momentální naladění může být blokem kreativního myšlení.

Vysoké superego – příliš aktivní svědomí a jiná omezení (daná výchovou, vzděláním atd.) jsou také na škodu.

Špatná tělesná kondice – sem můžeme řadit především únavu, která je velkým blokem pro efektivní práci mozku, brání (kreativnímu) myšlení (Tip: Zacvičte si!),

Převaha levé mozkové hemisféry – podle R. Sperryho (jeho výzkumy však byly několikrát revidovány) je mozek funkčně rozdělen na dvě hemisféry. Větší funkčnosti levé (analytické, logické, lineární) hemisféry může škodit kreativnímu myšlení,

Konzervativnost – lidé se často obávají narušení jejich status quo,

Neschopnost změnit úhel pohledu – pro kreativní myšlení je důležité na věc nahlížet z více stran,

Pesimismus – i když pesimismus snižuje kreativní myšlení, podle Martina Seligmana se lze pesimismu i optimismu naučit,

Čas – s časem bojují všichni a je důležité se naučit s časem hospodařit a na kreativní práci si vyhradit více času než jsme zvyklí. Zkuste si přečíst nějakou knihu o time managementu.

2. Kreativní techniky

Následující kreativní techniky vám mohou pomoci v kreativním hledání řešení úkolu či problému, ale je nutné si uvědomit, že nejsou samospasitelné a **nejde jen o proces, ale i o váš postoj a schopnosti**.

Existuje několik druhů technik, z nichž nejznámější je především **brainstorming** a mentální mapování. O mentálním mapování se dozvíte více v příštím modulu. Zde se zaměříme na techniku zvanou brainstorming.

2.1 Brainstorming

Brainstorming je metoda, která je základem pro většinu ostatních technik a charakterizuje kreativitu jako celek.

„Brainstorming je skupinová technika zaměřená na generování co nejvíce nápadů na dané téma. Je založena na skupinovém výkonu. Nosnou myšlenkou je předpoklad, že lidé ve skupině, na základě podnětů ostatních, vymyslí více, než by vymysleli jednotlivě.“ (Wikipedia)

Brainstorming nejlépe pochopíme na **konkrétním postupu**. Jak tedy postupovat?

Zkuste tento návod:

- a. Sežeňte **účastníky brainstormingu** – nejčastěji se jedná o pracovní kolegy či kolegy-studenty,
- b. Vysvětlete **pravidla** (viz níže).
- c. **Definujte problém a zadání** – na tuto fázi zaměřte. Čím **konkrétněji stanovíte cíl a účel**, tím kvalitnějšího výsledku dosáhnete. Máte-li ve skupince laiky (doporučeno), vysvětlení problému věnujte ještě větší důraz.
- d. **Rozcvičte se** – pro uvolnění atmosféry a zvýšení kreativního potenciálu se vyplatí provést **různé hry** odbourávající rigidní postoj k řešení problému (na jeden příklad hry se podívejte o doplňujících studijních materiálu).
- e. **Proved'te brainstorming** – začněte s otázkou a čekejte asociace. Nezapomeňte, že brainstorming **má několik vln**. Jakmile dojdou nápady, ještě chvíli počkejte, dostaví se druhá vlna nápadů.

- f. **Vyhodnoťte práci** – hodnocení v průběhu brainstormingu je zakázáno (hodnocení vytváří bloky). Hodnocení nápadů provedte **na konci sezení**, nejlépe s určitým **časovým odstupem**, pokud vám to čas dovoluje. Někteří odborníci doporučují i jednodenní odložení. Hodnocení může probíhat **formou diskuze**, nápady se mohou kategorizovat a klasifikovat a vytvářet resumé.

2.1.1 Pravidla brainstormingu

Pravidla jsou u brainstormingu velmi důležitá, neboť jejich nedodržení kazí celý kreativní proces. Podívejte se, jaká pravidla to jsou:

- **zákaz kritiky a hodnocení** – je zakázáno verbální i neverbální hodnocení nápadů,
- **kvantita stojí nad kvalitou** – u brainstormingu nehledáme řešení, ale nápady. Můžeme si tedy dovolit upřednostnit kvantitu před kvalitou. Často právě jeden z nejšílenějších nápadů se stává podkladem pro řešení,
- **všichni jsou si rovni** – každý má nárok na vyjádření a nikdo není odsuzován, neexistuje zde horší či lepší účastník,
- **vzájemná inspirace** – účastníci se mohou inspirovat nápady druhých (je to dokonce velmi doporučeno), používat asociace. Cokoli bylo řečeno, může se stát podkladem pro další nápad,
- určete osobu, která bude zapisovat nápady a **řídít diskuzi** (brainstorming), tzv. **facilitátora**. V některých případech se nedoporučuje, aby jím byl vedoucí či osoba s jinou autoritou, účastníci by nebyli dostatečně uvolnění.

2.1.2 Kdo by se neměl zúčastnit brainstormingu?

Existují případy, kdy některé osoby nejsou vhodné, aby se brainstormingu účastnily. Zaměřte se na ně a pokuste se do brainstormingu zařadit osoby, které nesplňují níže uvedené vlastnosti:

- osoby věčně nespokojené a kritické,
- osoby s napjatými vztahy mezi sebou,
- osoby s vysokou konzervativností, zaběhnutými stereotypy či myšlenkovou fixací,
- osoby pasivní, konfliktní či skeptičtí.

2.1.3 Varianty brainstormingu

Existuje několik variant brainstormingu, z nichž každá se hodí pro jiné účely či jiné situace.

Negativní brainstorming

Jedná se o techniku, kterou užijete ve fázi příprav a plánování. Díky negativnímu brainstormingu se zvyšuje vnímavost vůči problému.

Provedení negativního brainstormingu je téměř totožné s provedením klasického brainstormingu. **Změna nastává v definování problému**. Nehledá se zde řešení problému, ale hledají se problémy a nevýhody, které náš problém přináší a obsahuje.

Klademe si zde především tyto otázky:

- Co se stane, když problém nebudeme řešit?
- Jaká jsou negativa řešení?
- Čemu se musíme vyhnout?

Brainwriting

Jde o techniku podobnou brainstormingu. Změnou je to, že nápady se zaznamenávají ihned vedle nápadu (zdroje) a předávají se další osobě dál, aby tato osoba tento nápad využila jako podnět pro svůj nápad. Existuje mnoho možností, jak brainwriting provést.

Nejjednodušší variantou je sepsání nápadů na lístečky a nechat každého, aby si lístek vzal k sobě a dopsal k němu svůj nápad.

6-3-5

Další variantou je známá technika 6-3-5. Tato technika si již vyžaduje přípravu. Název techniky je odvozen z postupu, jak brainwriting probíhá, **tedy 6 osob napíše 3 nápady během 5 minut**. Kartičku pak předá dalšímu a sám dostane kartičku se třemi nápady jiného člověka. Připíše se další tři nápady během 5 minut. Proces se opakuje až do doby, kdy je kartička vyplněna.

Na konci pak máme 108 nápadů během cca 30 minut. Tento postup lze aplikovat i s účastníky přes e-mail, je však nutné počítat s delší časovou odezvou.

2.1.4 Jak využít brainstorming během studia?

Zajisté víte, jak lze efektivně využít brainstorming ve firmách. Ale během studia tuto techniku můžete velmi dobře využít také.

Nejčastější možností je použití brainstormingu při hledání nápadu tématu určitého projektu, který jako skupina máte za úkol. Hledat však můžete i různá řešení či použít brainstorming v jakékoliv fázi projektu.

Pokud však pracujete sami (netvoříte skupiny), je možné brainstorming provádět i individuálně. V tomto případě budete mít důvod pro použití brainstormingu stejný, ale postupovat budete trochu odlišně.

- Definujete si téma/problém. Může se jednat jak o přesné zadání referátu/seminární práce, tak o nespécifikovaný úkol.
- Budete hledat co nejvíce možností/asociací – můžete si přizvat někoho na pomoc.
- Své nápady vyhodnotíte – opět můžete hodnotit se svým pomocníkem.

2.2 Ostatní kreativní techniky

Existuje mnoho dalších kreativních technik, není však smyslem tohoto modulu vám je popisovat. Jak jsme již zmínili, další hojně využívanou metodou jsou mentální mapy. O nich se dozvíte užitečné informace v příštím modulu. Z dalších metod jmenujme např. analogii, synektiku či myslící klobouky Edwarda de Bona.

Závěr

Být kreativní se v dnešní době vyplatí. A vy již nyní víte, jak jednoduše začít. Dojděte za kamarádem a zkuste spolu vymyslet pomocí brainstormingu nějakou úžasnou věc – naplánujte dovolenou, netradiční referát do školy, podnikatelský záměr... Cokoliv. Uvidíte. Bude vás to bavit.