

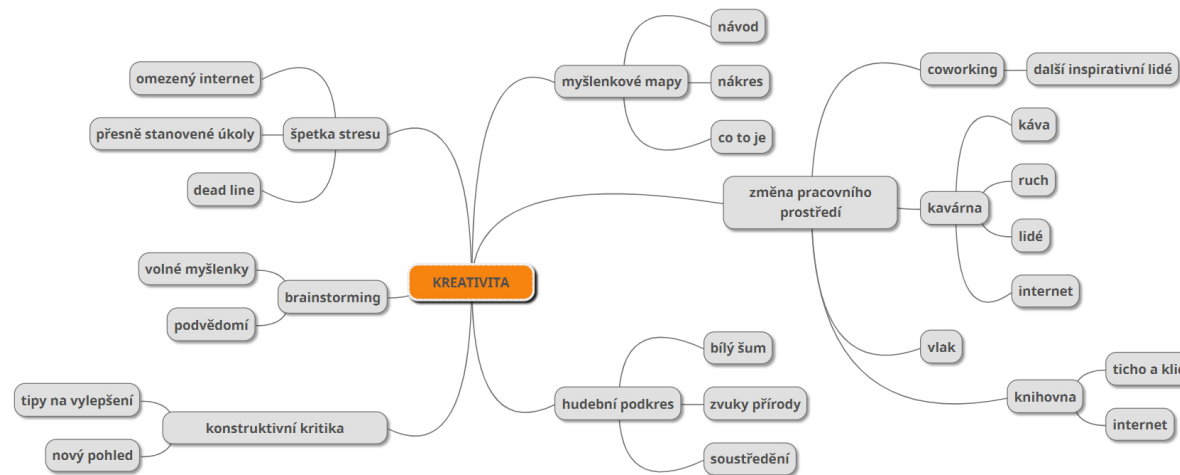
5 tipů, jak povzbudit kreativitu

10. 1. 2020 | Aneta Procházková

Prázdná obrazovka smutně svítí, kurzor na vás vyzývavě bliká... a nic. Prostě ze sebe nevytěkáte ani písmenko! Znáte to? Připravili jsme si pro vás 5 tipů, jak povzbudit kreativitu a dát tvůrčí krizi vajíčko.

1. Myšlenkové mapy aneb na počátku bylo slovo

Myšlenkové mapy jsou jedna z neznámějších kreativních technik, kdy graficky znázorníte svůj myšlenkový postup. Jsou ideální pomocník při myšlení, hledání kreativity, zlepšení paměti nebo pro efektivní učení. Návod na myšlenkové mapy je jednoduchý. Doprřed papíru napište slovo, od kterého se bude vše odvíjet. Od něj vedte další myšlenky, které postupně budete rozvíjet. Myšlenkové mapy můžete psát ručně, nebo si zadejte do google „mind maps“ a získáte celý seznam online aplikací, kde si může myšlenkové mapy vyzkoušet.



2. Zvuky, které pomůžou

Máte někdy pocit, že vás všechno ruší? Hudba, hovor ostatních, auta pod oknem... a ticho? To vás šťve ze všeho nejvíc. Co teď? Zkuste poslouchat šumění moře nebo zvuky přírody. Není to ani hudba, ani zpěv, jen nekonkrétní příjemný zvuk, který uklidňuje, odfiltruje rušivé okolí a poskytne vaší kreativě pevný bod, od kterého se může odrazit a vzletět vzhůru.

3. Změna pracovního prostředí

Možná jste typ kreativce, který potřebuje k životu změnu. Leze vám na nervy pracovat na stále stejném místě? Při kreativní zácpě sledovat buď blikající kurzor, nebo obraz na stěně, který jste viděli už tisíckrát, a vlastně nikdy se vám nelíbil? Vyrazte ven! Jestli dáváte při práci přednost klidu, zašijte se do knihovny. Pohodlné stolky, wifiny kolik potřebujete, ticho a případně tony knížek, ve kterých se můžete inspirovat. Nebo máte raději, když je kolem vás živo? Zkuste kavárnu! Zákazníci a obsluha vytvoří příjemnou kulisu a vaše soustředění vyletí na maximum.

A máme i speciální variantu pro těžké případy zaseknuté kreativity. Změňte prostředí úplně. Popadněte notebook, pas a skočte na první letadlo nebo vlak, který uvidíte. Když strávíte týden, dva, nebo měsíc mimo svou běžnou komfortní zónu a budete muset řešit situace, které doma nezažijete, nasměruje se váš mozek novým směrem. Bude to přesně ta vzpruha, kterou potřebujete!

4. Špetka stresu

Pohání vás k výkonům špetka stresu, ale nemáte zrovna chuť potápět se ke žralokům se steakem v kapse, nebo lézt do klece k hladovému tygroví? Zkuste si způsobit trochu nepohodlí, které od vás zažene prokrastinaci na míle daleko. Jak to? Protože jinak byste tu práci prostě nestihli! Pokud k práci nezbytně potřebujete internet, zkráťte dobu připojení. Vyrazte někam, kam wifina nedosáhne a pracujte na datech. Na surfování po netu a neurčité proklikávání můžete zapomenout! Nevíte, kdy vám data dojdou a který klik bude váš poslední. Zdoláváte jeden úkol za druhým, a ani si to neuvědomujete. Vaše vědomí se soustředí na docházející internet a vaše podvědomí může nerušeně tvořit.

5. Konstruktivní kritika

Kritiku má rád málokdo, ale věřte nám, je to jedinečný nástroj, který může vaši práci posunout daleko kupředu. Když někdo, kdo tomu rozumí, vaši práci zhodnotí, začnete ji chvíli vnímat jeho pohledem a napadnou vás další možnosti, které vám do té chvíle váš omezený pohled neumožnil vidět. Takže až se příště zaseknete, zatněte zuby, strčte svoji práci pod nos někomu, kdo umí, a uvidíte, co se stane. Litovat určitě nebudete!



NAŠE OCENĚNÍ



Absolutní vítěz
roku 2020



1. místo
Výkonnostní kampaň
roku 2020

PARTNERSTVÍ



© 2021, LCG New Media, s.r.o. | Jsme vaším partnerem od roku 2012