

Desafio Criativo: como estimular a criatividade em você ou na sua equipe



A criatividade é o fator mais crucial para o sucesso futuro. Então vem comigo iniciar o “Desafio Criativo”, com tarefas diárias durante 1 mês para estimular a sua criatividade – de forma simples e que qualquer um pode fazer!

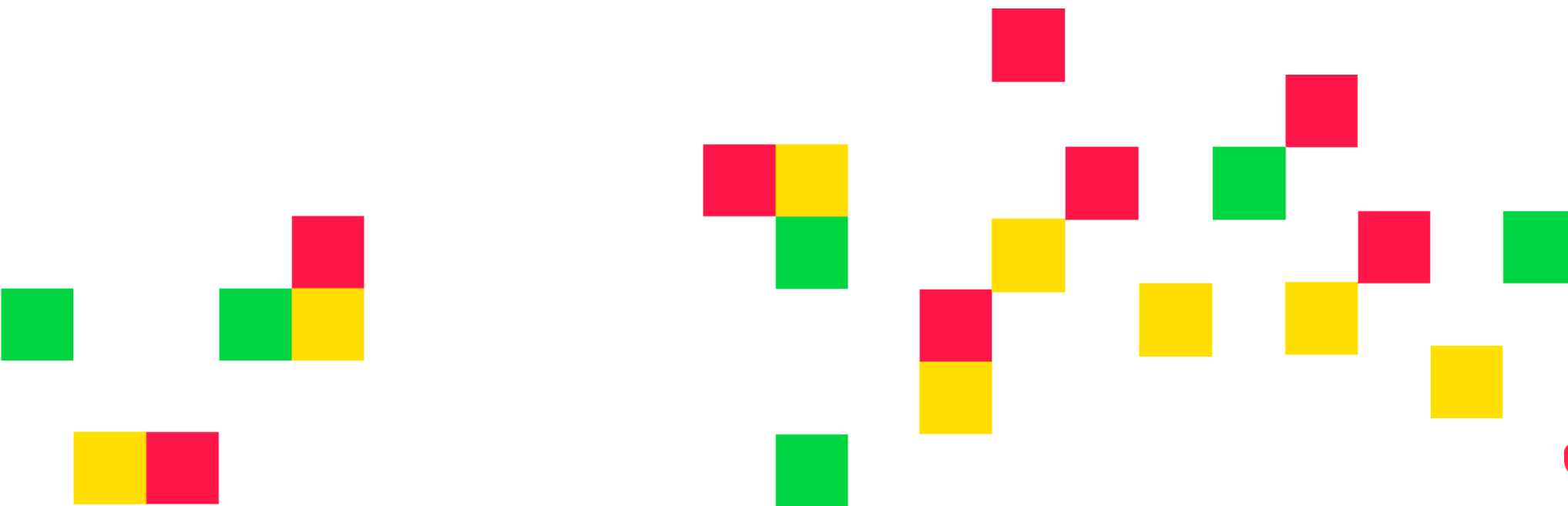
Um estudo global da IBM declarou:

Os efeitos da complexidade crescente exigem que os CEOs e suas equipes liderem com criatividade ousada, conectem-se com os clientes de maneiras criativas e planejem suas operações para velocidade e flexibilidade para posicionar suas organizações para o sucesso do século XXI.

Um outro estudo sobre criatividade, dessa vez da Adobe, mostra que 8 em cada 10 pessoas acham que desbloquear a criatividade é fundamental para o crescimento econômico e quase dois terços dos entrevistados acham que a criatividade é valiosa para a sociedade, embora uma minoria impressionante – apenas 1 em cada 4 pessoas – acredita que está vivendo ao seu próprio potencial criativo.

Estimular a criatividade em você mesmo e na sua equipe se tornou fundamental. E nesse artigo você vai entender melhor sobre a criatividade, técnicas que a estimulam e ainda obter um Desafio Criativo de 31 dias para melhorar o seu potencial criativo.

Não perca tempo! Continue lendo e abraça a vida criativa sem medo!



A criatividade é um dom?



Resposta curta: a criatividade não é um dom, e sim uma habilidade, portanto, você pode aprender a ser mais criativo.

A criatividade, diferente do que muitas pessoas pensam, não é um dom ou algo com que você nasce ou não, mas sim uma **habilidade**, e como qualquer outra habilidade, a criatividade é algo que você pode treinar para cultivar com o tipo certo de prática.

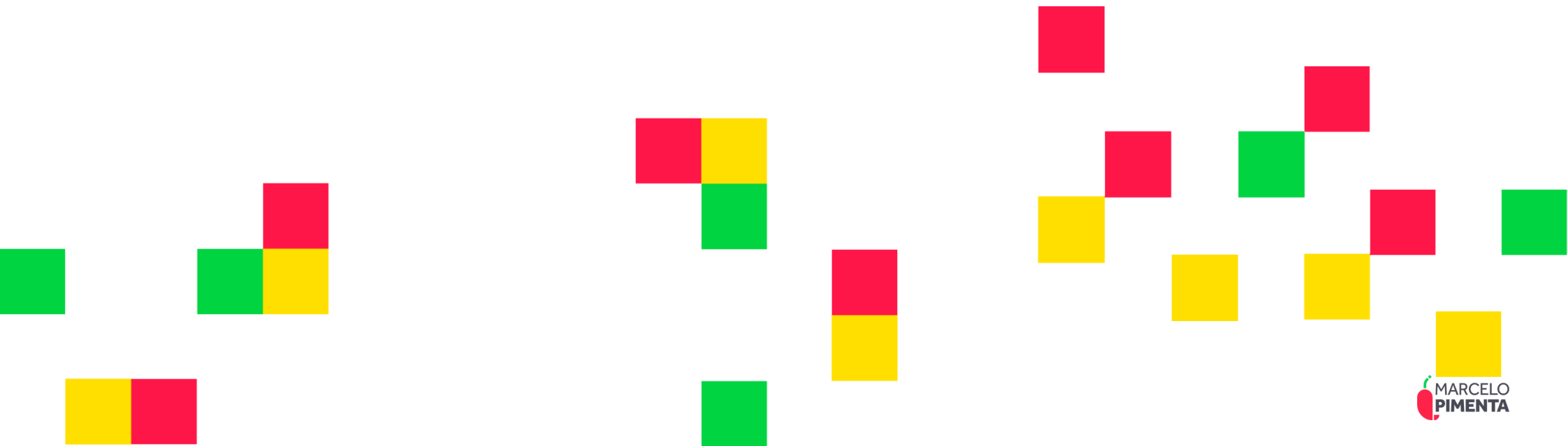
Os psicólogos que estudam a criatividade descobriram que ela se baseia em processos cognitivos que todos compartilhamos. A criatividade não é o resultado de alguma região mágica do cérebro que algumas pessoas têm e outras não. Não é algum traço mágico.

Quando as pessoas dizem que não são criativas, é por conta de algumas ideias falsas sobre a criatividade que temos como sociedade.

Digo mais: todos nós nascemos criativos, ao longo da vida vamos perdendo nossa confiança criativa.

Existe uma frase a respeito disso que gosto muito, do psicólogo americano Abraham Maslow, que você provavelmente já deve ter ouvido falar, já que ele é o autor da "Pirâmide de Maslow", bastante utilizada. Ele é também conhecido por seus estudos na criatividade, e disse o seguinte:

O homem o qual é criativo, não é aquele ao qual se acrescentou algo, mas do qual não se retirou nada"



É possível estimular a criatividade?

Sim, você pode estimular a criatividade, através de treino.

Muitos ficam chocados ao descobrir que existem vários estudos que mostram que a criatividade pode ser aprimorada. Você pode aprender a ser criativo assim como pode aprender qualquer habilidade, como tocar piano ou programar um site.

Desenvolver a criatividade requer paciência e horas de prática. Portanto, ler este artigo até o final não o tornará instantaneamente mais criativo, mas vai lhe dar entendimento sobre como estimular a criatividade, propondo um desafio de 1 mês que você pode começar a fazer agora, para trazer mais criatividade para sua vida.

O que é preciso para ser criativo?



Para ser criativo é preciso de treino, vivências, colaboração, correlacionar assuntos, estudar o objeto em que se quer ser criativo, observar padrões, observar os seres humanos e a natureza, interagir, ter empatia, para citar as principais formas de estimular a criatividade.

Entenda melhor alguns pontos:

Criatividade requer colaboração

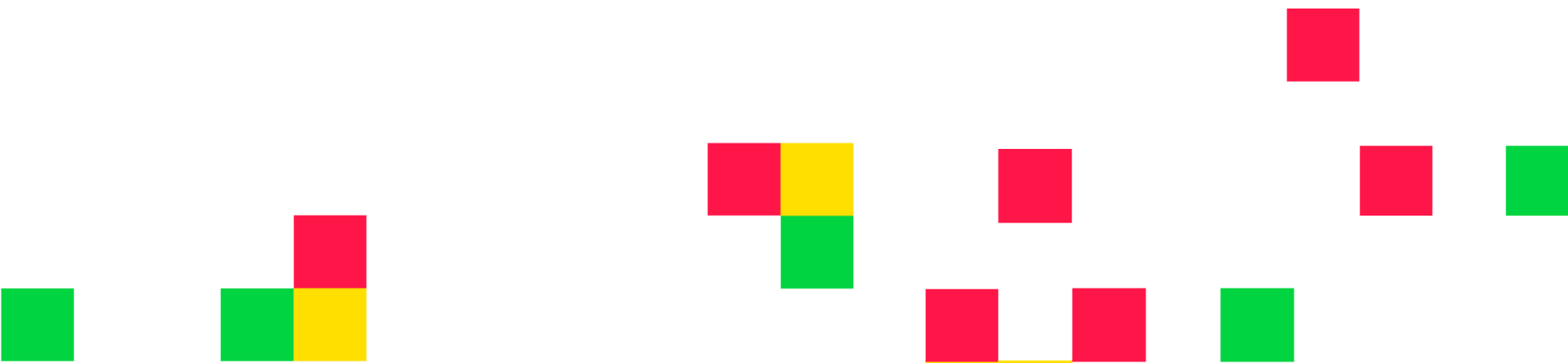
Muitos têm uma visão de pessoas altamente criativas como “gênios solitários”. Na realidade, as pessoas criativas se relacionam com outras pessoas. Muita criatividade acontece por meio da colaboração.

Na sociedade tecnológica de hoje, muitos dos produtos criativos mais importantes ou populares são feitos por grandes organizações, por exemplo, videogames, filmes e produtos tecnológicos são criados por uma equipe de várias pessoas. Para ser criativo, é preciso ter estrutura organizacional e colaboração.

Pense em qualquer grande organização criativa. Cada vez mais nos últimos 20-50 anos, os tipos importantes de criatividade e inovação envolveram grandes grupos de pessoas.

A colaboração traz novas perspectivas, estimula ideias, mostra pontos de vista diversos sobre uma determinada funcionalidade, design ou jeito de usar algo. É uma verdadeira fonte de insights.

A conversa do dia a dia é um grande exemplo de criatividade que todos usam diariamente, há muito ‘dar e receber’. Você ouve o que seu parceiro diz e realmente absorve isso e constrói a partir disso. Muitas pessoas não percebem que estão sendo criativas apenas por manter uma conversa. Portanto, converse mais para estimular a criatividade!



Criatividade requer estudo e preparação

Você não pode simplesmente decidir ser criativo em algo da noite para o dia. Pessoas realmente criativas passam muito tempo se preparando.

Se você quiser ser criativo, passe tempo aprendendo sobre o assunto no qual deseja ter mais criatividade e o que outras pessoas fizeram antes. Faça networking e descubra quem mais está trabalhando na área, veja o que eles produzem, como as pessoas interagem, as dificuldades sobre aquilo, absorva tudo o que puder sobre o assunto.

E isso não se limita apenas ao objeto no qual se quer ser criativo. Leia mais, assista mais filmes, observe a natureza. Quanto mais você experimentar o mundo, mais caminhos criativos você abre, pois, a criatividade também é sobre correlacionar informações, que é o próximo ponto...

Criatividade requer saber correlacionar informações

A pessoa mais criativa é capaz de fazer as conexões com mais facilidade. Pessoas criativas são capazes de obter insights, formando uma analogia entre duas coisas que parecem realmente diferentes.

Quando você escuta as pessoas, procura se interagir sobre o assunto, e consegue correlacionar informações, tem como resultado abordagens de fato criativas. Veja os seguintes exemplos:



Criativo da Starbucks para estimular as pessoas a usarem máscaras:

Se você está na internet, provavelmente já viu as brincadeiras sobre como os nomes são anotados nos cafés da Starbucks – e suas eventuais falhas de entendimento, que resultam em errinhos engraçados.

Este criativo relaciona essas brincadeiras com o uso de máscara, que dificulta a compreensão da fala – uma situação que todo mundo passa, já que a rotina das pessoas virou usar máscara – e então, o nome é anotado como “Mmphfffh” junto à frase “Obrigado por usar máscara no estabelecimento”.

A criatividade, aqui, veio da capacidade de relacionar fatos para criar humor, se conectando com o que as pessoas realmente passam conhecimento do objeto.

BECAUSE YOU
CAN'T CHEW
DEODORANT



Confira como este outro criativo, agora **da Trident**, usa o conhecimento do uso do objeto e relaciona as informações:

"Porque você não consegue mastigar desodorante"

Quem fez esse criativo buscou saber um dos motivos que as pessoas mais utilizam o produto: melhorar o hálito. E então brincou, de forma criativa, relacionando esse uso do seu produto com um produto que é conhecido por nos livrar de odores indesejados.

facebook

Agora, é a sua vez de explicar!

Analise o seguinte criativo de uma livraria americana:
Qual foi o processo criativo nesta imagem? Responda nos comentários!

Você não tem que reinventar a roda para ser criativo

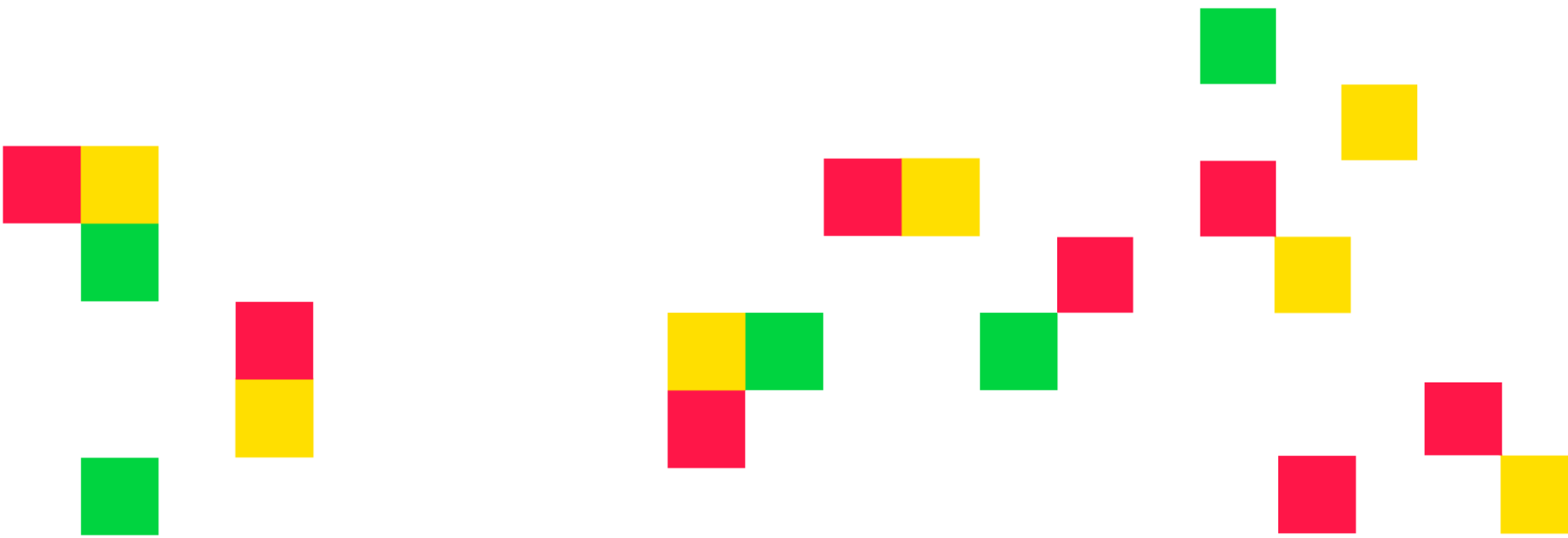
Um exemplo disso é algo tão básico quanto a criatividade musical.

O psicólogo americano Keith Sawyer, especialista na ciência da criatividade e autor de vários livros sobre o assunto, explica:

“Toda música, pelo menos no Ocidente, é baseada em 12 tons e tem certos padrões rítmicos”, disse Sawyer. “Existem estruturas para as músicas e um número finito de instrumentos disponíveis. Todas essas são convenções para a criação de música.”

“Você não diria que um compositor não é criativo porque ele compôs uma música na escala de 12 tons. Não insistimos que cada compositor crie uma escala totalmente nova. Não insistimos que cada compositor invente seus próprios instrumentos. Os músicos nunca ficam frustrados porque eles têm apenas 12 notas na escala. Os escritores não ficam chateados porque eles têm apenas 26 letras para usar”.

Agora que você entendeu mais sobre o que é a criatividade, e que você pode estimular a criatividade através de treino, que tal ver algumas técnicas para praticar?



4 técnicas de criatividade para você praticar



1. Brainstorming

Esta é provavelmente uma das técnicas criativas mais populares!

A base do brainstorming é a geração de ideias em uma situação de grupo com base no princípio da suspensão do julgamento – um princípio que a pesquisa científica provou ser altamente produtiva no esforço individual e também no esforço do grupo, retirando o “freio” de pensamento das pessoas (lembra ali em cima onde citei a frase de Maslow?).

Declare o problema que você está tentando resolver. Use post-its, imagens e vídeos – qualquer coisa que possa ajudá-lo a gerar ideias. Escreva todas as ideias, mesmo que sejam estranhas e incentive as pessoas a desenvolverem as ideias dos outros, já que a colaboração é um aspecto importante do pensamento criativo.

Após o término da sessão, vote nas melhores ideias.

Apesar de ser uma técnica de grupo, você pode utilizá-la individualmente também, se desinibindo e escrevendo todas as ideias que vierem na cabeça sobre um determinado assunto. Deixe as ideias “descansarem” (dê um tempo) e depois refine-as.

DICA:

Uma forma de facilitar o processo de brainstorming é através da técnica de palavras aleatórias, que consiste em escolher uma palavra (sobre um produto, problema a se resolver, ou o que for) e listar suas atribuições ou associações com a palavra.

Por que isso funciona? Porque o cérebro é um sistema auto-organizado e muito bom em fazer conexões. Quase qualquer palavra aleatória estimulará ideias sobre o assunto. Siga as associações e funções da palavra-estímulo, bem como use aspectos da palavra como metáfora.

2. Checklist – 5Ws

Esta é essencialmente uma lista de perguntas que você deve fazer a si mesmo antes de iniciar seu trabalho, que te ajuda a pensar mais sobre o assunto, com as perguntas certas, e preencher lacunas que podem gerar soluções criativas e mais completas sobre um assunto.

Essa lista consiste em seis perguntas universais que podem ser feitas, também conhecidas como “5Ws”:

O que?

Por quê?

Quando?

Onde?

Quem?

- O que?
- Por quê?
- Onde?
- Quando?
- Quem?

Faça a si mesmo essas perguntas (de alguma forma) toda vez que for criar algo, e é provável que você encontre algumas respostas bem interessantes.

DICA:

Alex Osborn, que muitas vezes é cunhado como o pai do brainstorming, estabeleceu 75 questões criativas para ajudar a encorajar ideias em seu livro, Applied Imagination. Vale a pena ler se você puder obtê-lo.

3. Design Thinking

Não poderia deixar de citar o Design Thinking, que é uma das minhas abordagens para inovação preferidas, e que pode ser usada para estimular a criatividade em diversos contextos.

O processo de Design Thinking consiste em buscar, mapear e mesclar a visão de mundo, a experiência cultural e também os processos inseridos na vida dos indivíduos envolvidos, com o foco de ter uma perspectiva completa para atender a um determinado objetivo (que vai desde a solução de um problema, até o desenvolvimento de um novo produto ou uma melhor forma de aumentar a produtividade em equipes).

4 etapas do Design Thinking



Pesquisa

Descobrir

Síntese

Definir

Ideação

Desenvolver

Implementação

Entregar

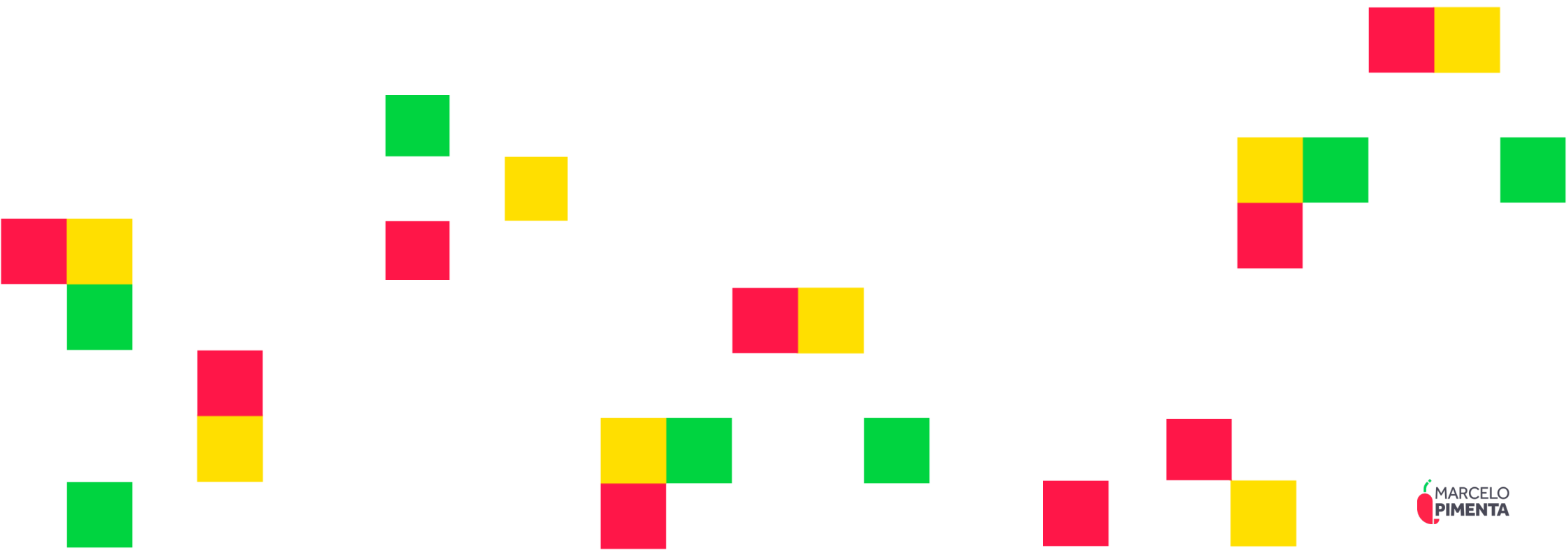
Aqui, eu tenho um guia completo de como utilizar o Design Thinking para processos criativos focados na inovação, confira:

- O que é Design Thinking? Definição, aplicação e livros

4. SCAMPER

Esse método é semelhante ao Design Thinking e coloca o problema, seja ele qual for, no centro.

SCAMPER refere-se a uma série de pensamentos ou provocações que o ajudam a inovar em um produto, serviço ou situação existente, olhando através de diferentes lentes. Ele é acrônimo para:



SCAMBER
SCAMBER
SCAMBER
SCAMBER



Com esse método, você pode criar soluções alternativas para seus produtos ou serviços, gerenciamento de equipe, marketing e muito mais.

Dicas para aplicar:

Primeiro, pegue um produto, ideia ou serviço existente que você deseja melhorar ou que pode ser um excelente ponto de partida para desenvolvimento no futuro.

Em seguida, percorra a lista e faça perguntas sobre cada um dos sete elementos.

Exemplos:

- Substituir: O que posso substituir para que isso se torne melhor? Como posso substituir algum elemento (pessoas envolvidas, regras, materiais, processos, cor, etc.)?
- Combinar: Posso combinar ou mesclar isso ou aquilo com outros objetos? O que posso combinar para maximizar o número de utilizações?
- Para saber mais sobre esse método, acesse: SCAMPER: seu aliado para pensar diferente e gerar inovação

LEIA MAIS:

Tenho alguns posts sobre estratégias para inovação que auxiliam nos processos criativos, que você pode checar aqui:

- Cinco estratégias para inovar de forma descomplicada
- 9 passos para você inovar de forma descomplicada

Depois de ler tudo isso, eu te convido agora a participar do “Desafio Criativo” que elaborei. São tarefas simples, que você pode incorporar no seu cotidiano sem muito esforço – mas que você verá o quão efetivas são depois de 31 dias!

Isso te ajudará com o “treinamento” para ter uma mente mais criativa. Confira: **Participe do Desafio Criativo!**

**Participe do
#desafiocriativo**



Criatividade é assim: já nasce com a gente, mas, quanto mais praticamos, mais criativos ficamos!

Quer saber como ser criativo? Então vamos te mostrar como você pode organizar um desafio: seja para você, para um casal, entre amigos, numa empresa, numa escola, onde quiser.

Muitas pessoas acreditam que criatividade só é necessária para encontrar grandes soluções ou descobrir algo novo. Na verdade, a criatividade pode E DEVE ser aplicada todos os dias e em todos os ambientes, seja na sua profissão, no seu negócio, nos seus relacionamentos, ou mesmo nas tarefas cotidianas.

Para ser criativo, portanto, não precisa somente se preocupar em como desenvolver técnicas apuradas ou buscar uma inspiração do além. Você pode, com pequenos gestos e atitudes, mudar hábitos e enxergar a vida de outra maneira.

Em 2017 eu criei o “Desafio Criativo”, para ser aplicado durante o mês de Dezembro e começar 2018 com um novo olhar.

De lá pra cá, o desafio da criatividade tem conquistado diversas pessoas e as ajudado a criar pequenas – mas poderosas – formas de ser mais criativo.

Então, achei prudente não limitar o desafio apenas para o fim de ano. Afinal de contas, um novo começo pode ser a qualquer hora. Inclusive agora!

Por isso, quero desafiar você hoje a **sair da sua zona de conforto durante 1 mês inteiro**. Você pode começar em qualquer momento! Para cada dia do mês, vou sugerir uma atividade diferente para te inspirar e assim, você vai criando pequenos hábitos que vão te ajudar a gerar soluções mais criativas para todos os campos da sua vida. Bora? Aceita participar desse desafio?

Você pode se apropriar do conteúdo que disponibilizamos aqui com sua equipe de trabalho e gerar um verdadeiro desafio para que eles assumam pequenos compromissos. Você, do RH ou da liderança, fique à vontade para utilizar essa ferramenta gratuita.





Desafio Criativo – 31 dias para aumentar a sua criatividade

DIA 1 – Experimente uma receita: prepare uma receita diferente, pode ser algo simples, ou algo que você esteja habituado a fazer, só que com um novo toque.

DIA 2 – Fuja das recomendações: assista a um episódio de uma série pela qual nunca se interessou. Fuja das recomendações da Netflix, sites e amigos!

DIA 3 – Desapegue: doe algo. Organize seu guarda roupa e doe roupas que não usa mais, ou qualquer outro objeto, por exemplo: um livro para um amigo.

DIA 4 – Teste novos caminhos: volte para casa por um caminho diferente.

DIA 5 – Fique em silêncio: separe alguns minutos do seu dia para ficar na sua própria companhia, feche os olhos e tente não pensar em nada.

DIA 6 – Procure padrões listrados: se atente a identificar algum tipo de padrão em tudo que experimentar no seu dia, como por exemplo, o padrão listrado. Observe calçadas, imagens, objetos que tenham o padrão escolhido!

DIA 7 – Mude as coisas de lugar: podem ser os móveis, a configuração da sua mesa de trabalho, balcão do banheiro ou penteadeira. Experimente algo diferente!

DIA 8 – Vá a um lugar novo: sabe aquela lanchonete ou café que você sempre quis conhecer? Hoje é o dia! Tire uma foto e compartilhe!

DIA 9 – Restabeleça contato: entre em contato com alguém que você não vê há algum tempo. Pode ser por telefone, visita ou até WhatsApp!

DIA 10 – Use um novo penteado ou boné: mude a forma que você reparte o cabelo, estiliza, prende ou use um boné. Qualquer coisa vale, mas faça algo diferente do usual.

DIA 11 – Prove um novo sabor: experimente algo que você nunca experimentou antes. Uma fruta, um legume, um prato exótico, um tempero – você escolhe, mas que seja algo inédito!

DIA 12 – Descubra uma música nova: pode ser algo dentro de um estilo que você goste ou até completamente diferente. Veja o que te agrada e que vire uma música da sua playlist!

DIA 13 – Mude o look: já mexemos no penteado, agora é na sua forma de vestir. Brinque com estilos e experimente algo novo!

DIA 14 – Procure um novo destino: pode ser no Google Earth mesmo! Veja fotos, leia informações e descubra uma nova cidade ou algum lugar interessante para se visitar.

DIA 15 – Participe de um evento novo: faça um programa cultural diferente. Exposição, show, teatro. Pode ser online!

DIA 16 – Observe: caminhe por um parque ou uma praça apenas para observar o lugar. Se atente aos detalhes, às plantas, ao clima, a quem passa, de forma consciente.

DIA 17 – Use as escadas: troque o elevador por alguns lances de escadas.

DIA 18 – Aprenda uma nova palavra: pode ser em qualquer língua, inclusive o português!

DIA 19 – Faça jejum: pratique jejum de até 12 horas.

DIA 20 – Imprima fotos: revele ou imprima algumas fotos que você aprecie e espalhe pela casa ou trabalho.

DIA 21 – Releia um livro: redescubra um bom livro que você leu na infância ou adolescência e comece a ler de novo. A experiência foi diferente? O que você observou?

DIA 22 – Faça um trabalho manual: faça uma pequena peça de artesanato. Vale até dobradura.

DIA 23 – Desconecte-se: fique longe do celular o quanto for possível hoje. Pelo menos 1 hora!

DIA 24 – Assista a um filme antigo: descubra ou redescubra um filme antigo. Pode ser um clássico ou não. Se possível, abraçado e comendo pipoca!

DIA 25 – Customize: customize uma peça de roupa, um caderno ou até o seu celular!

DIA 26 – Curta um novo perfil: vá na sua rede social favorita e comece a seguir algum perfil novo sobre algum tema que você tenha interesse.

DIA 27 – Leia um livro novo: comece uma leitura inédita.

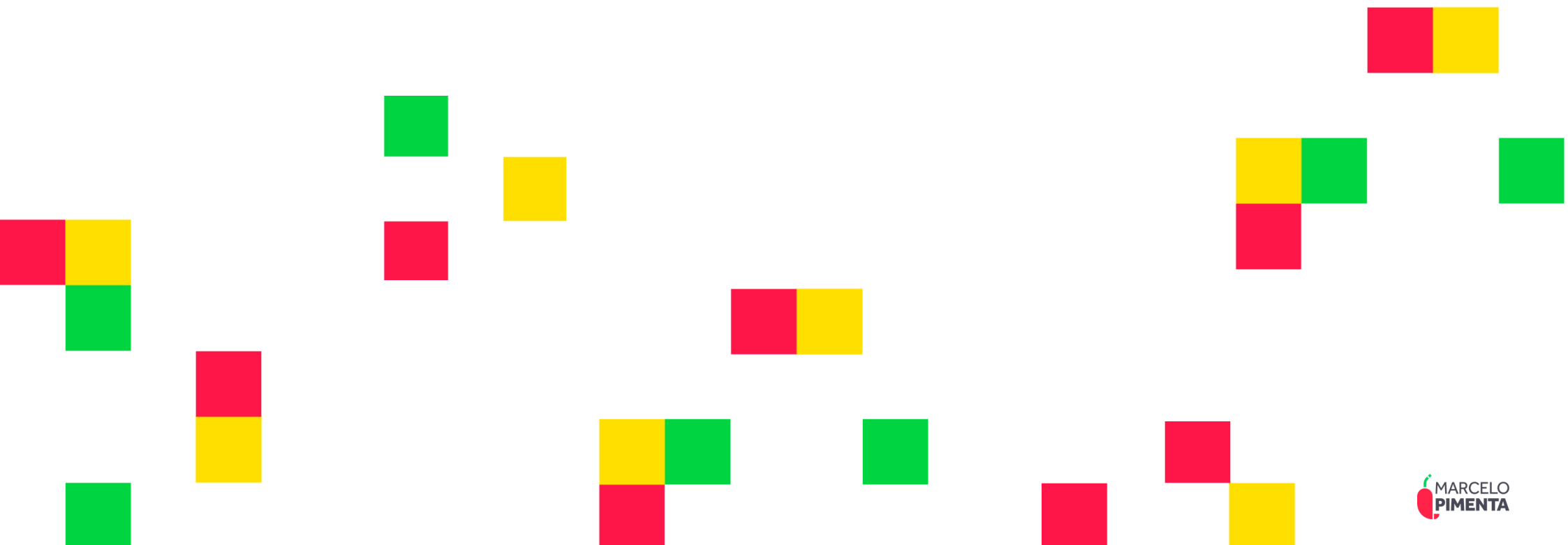
DIA 28 – Dance: com alguém, ou sozinho. Ligue uma música que goste e simplesmente solte o seu corpo, sem se julgar!

DIA 29 – Troque sua senha: troque sua senha por um lembrete de um projeto importante, um objetivo, uma meta... Por exemplo: *"aprenderitaliano123"*

DIA 30 – Desenhe: pegue alguma coisa à sua volta e a desenhe! Não precisa ser perfeito, apenas tente. Vale colocar um novo olhar ou reimaginar!

DIA 31 – Faça um elogio: faça um elogio genuíno a alguém! Encontre algo que você admira no trabalho da pessoa, na forma de se comunicar, no jeito de ser, pense naquilo e elogie!

Aqui estão os cards com o desafio de cada dia, para facilitar! Salve para utilizar para você ou espalhar em grupos, **baixe aqui!**



Como estimular a criatividade na sua equipe:

Você pode começar baixando o meu **GUIA DA MENTALIDADE INOVADORA**, gratuitamente.

Aproveite que você está fazendo o desafio criativo e estimule também a criatividade na sua equipe, convidando a todos para participarem.

Aqui estão algumas ideias de como você pode usar o “Desafio Criativo”:

- **Numa empresa:** distribuir os conteúdos por grupos de WhatsApp.
- **Numa escola:** fazer um mural com os cards do “Desafio Criativo”.
- **Na sua loja:** fazer um desafio no instagram, utilizando os cards disponibilizados.

Todos saem ganhando!

Agora, se você quiser ir ainda mais longe e fazer uma **verdadeira revolução criativa na sua equipe**, confira minha palestra **CRIATIVIDADE QUE GERA INOVAÇÃO**, ou entre em contato [clikando aqui!](#)

Siga o Professor Marcelo Pimenta nas redes sociais!

Marcelo Pimenta Inovador

