

ROZEMARIJN DOLS & JOSINE GOUWENS

80 brainstorming gyakorlat

A KREATÍV FOLYAMATOK ESZKÖZTÁRA

Egy kincsesláda
tele ötletekkel,
eredményre vezető
folyamatokhoz

Z-Press | Antener

Tartalom

Bevezetés	9	17. Egy csúcscsapat útja	80
1. fejezet: Feltételek megteremtése	13	18. Közlekedési táblák	84
1. Gyors felmérés	16	19. Szeretetteljes szembenézés	87
2. Kedvesináló feladvány	19	20. Visszajelzés képekben	90
3. Zombifogó és más bemelegítő gyakorlatok	22	21. Inspirációs asztal	93
4. Filmrészlet	25	22. Inspiráló kártyajáték	98
5. Close Harmony	29	23. Hat gondolkodó kalap	101
6. Színesztézia	33	24. Post-it	104
7. Ismerkedés másképp	37	3. fejezet: Célkitűzés	107
8. Dicséreteső	40	25. Húzz egy kártyát	110
9. Istenek és istennők	44	26. A kert	113
10. Kapcsolati elmetérkép két fő számára	50	27. Klasszikus rock vagy kelta punk?	117
11. A beszélő bot	54	28. Csúcsinspiráció	121
2. fejezet: A mélyebb (ön)megértés elérése	57	29. Kínai rulett	125
12. Rajzold le	60	30. Lenyűgöző történetek	128
13. Álomkép	63	31. A 4V elv	131
14. Fantázia	66	32. Rajzfilmfigurák titkos küldetéssel	134
15. Tengeri utazás	71	33. Kék óceán	137
16. Hősök és hősnők	76	34. A visszapillantó tükör	140

4. fejezet: Akadályok leküzdése	143	50. Nyelvi portré	201
35. Glad, mad, bad & sad	146	51. Végiggondolva	205
36. Énjeink széktánca	149	52. Komoly játék	208
37. Az ördög ügyvédje	152	53. Játzsza tanulni	211
38. Váltó	155	54. Elmetérvkép (egyéni)	215
39. Edzd az agyad	158	55. Elmetérvkép (csoportos változat)	217
40. Akadályok elhárítása	161	6. fejezet: Eredeti ötletek generálása	221
41. Nézzük a kultúrát	165	56. Bepillantás egy másik világba	224
42. Feltévések megtorpedózása	170	57. Elgondolkodtató és szórakoztató vacsora	227
43. A paradoxoninga	173	58. Szuperhős	230
44. Egyszer volt... ..	177	59. Szembetűnő megoldások	233
5. fejezet: Kreatív készségek fejlesztése	181	60. Véletlenszerű felfedezés	236
45. Szabad képzettársítás	184	61. Csoda	240
46. Kísérletezés az asszociációkkal	188	62. Egy kiállítás képei	243
47. Ötletcsősz	191	63. Mix & match	245
48. Jó kérdés	194	64. Brainwriting	247
49. Detektív	197	65. Innováció az ügyféllel	250

7. fejezet: Kreatív ötletek kiválasztása és továbbfejlesztése	255	Melléklet: Útmutató az elmetérképezéshez	321
66. Kiválasztási mátrix	258	Irodalomjegyzék	324
67. Kiállni egy ötletért	261	Köszönetnyilvánítás	328
68. Szenvedélyes választás	263		
69. Forma és ítélet	267	A gyakorlatok tematikus áttekintése	330
70. Valamennyi érzékszerv stimulálása	271		
71. Sakkozás a részletekkel	274		
72. Prototípus-készítés	276		
73. A színvita	282		
74. Tizenkét dühös ember	285		
75. Ragadós ujjak	288		
8. fejezet: Kreatív példaképek és csapatok	293		
76. Példaképed útja	298		
77. Az alteregó életre hívása	302		
78. Tehetséges csapatok	306		
79. Második csapatagy	311		
80. Egész cégen átívelő workshop	316		

6. GYAKORLAT: Szinesztézia



*„Hangutánzás, minden alkalommal, amikor látlak
Átrendeződik az agyam egy furcsa szinesztéziába
Valahol olyan érzésem van, amit nem tudok leírni
Ez amolyan uh, uh, uh, uh
Egy hang a fejemben, amit nem tudok leírni”*

TODD RUNDGREN

MIRŐL SZÓL?

Ez a gyakorlat az összes érzékszervet élesíti, ami jó felkészülés a különféle kreatív technikák alkalmazására. A résztvevők többfajta feladatot hajtanak végre, amelyek a látásra, a hallásra, a szaglásra, az ízlelésre, a tapintásra és az emlékezésre irányulnak.

KINCS

A szinesztézia olyan helyzetekkel hozható összefüggésbe, amikor szédítően sok, különböző érzékszerveinkre ható ingeret kapunk. Ez a gyakorlat felkészítésként vagy

bemelegítésként szolgál az érzékek és az agy stimulálására. Mindannyiunknak van egy preferált csatornája – vizuális, auditív vagy kinesztetikus. Ebben a gyakorlatban a résztvevők minden érzékszervüket használják, elengedik az eddigi dominanciát, hiszen arra ösztönözzük őket, hogy megnyíljanak az érzékszervi stimuláció más formái előtt is.

LEÍRÁS

0. LÉPÉS: Előkészítés

Ez a gyakorlat némi előkészületet igényel. Gyűjtsük össze a következőket:

- látás: festmény vagy kép, amelyen sok minden látható;
- hallás: egy ismeretlen dal a résztvevők anyanyelvén;
- szaglás: öt illatosított tasak eltérő, jól megkülönböztethető illatokkal;
- ízlelés: öt különböző gyümölcsízű ital;
- tapintás: öt különböző felszínű tárgy (valami sima, valami érdes, valami bolyhos stb.);
- emlékezés: 24 különböző, nem túl nagy méretű tárgy.

Ezen kívül készítsünk elő üres papírlapokat, tollakat és valamit a lapok kifüggesztéséhez. Ehhez a módszerhez egy asztalra és egy kendőre is szükség lesz a 24 tárgy letakarásához.

1. LÉPÉS: Látás

Akasszuk ki a festményt (vagy képet). Minden résztvevő nézze öt percig, miközben arra kérjük őket, hogy jegyezzenek meg minél több részletet. Tegyük félre a festményt.

Ezután kérjük meg a résztvevőket, hogy rajzolják le egy papírra, mit láttak a festményen. Előre jelezzük, mennyi idejük lesz erre. Az összes rajzot akasszuk ki egymás mellé, hogy mindenki láthassa őket. A résztvevők hasonlítsák össze rajzaikat. Mi mindent ábrázoltak? Mit vettek észre egyese, amit mások nem? Ki figyelt az összképre és

ki a részletekre? Érdekes megtapasztalni, hogyan észlelik az emberek a dolgokat, mi rögzül bennük és mi nem. Ez a gyakorlat segít jobban rálátni a résztvevőknek saját vizuális észlelésükre.

2. LÉPÉS: Hallás

Játsszunk le a résztvevőknek egy ismeretlen dalt. Kérjük meg őket, hogy figyelmesen hallgassák. Játsszuk le újra a dalt. Ezután mindegyik résztvevő írja le, mire emlékszik a dalból. Ez bármi lehet: szavak, ritmus, dallam, vagy akár érzések, amelyeket a hallottak váltottak ki stb.

3. LÉPÉS: Szaglás

Helyezzük az illatosított tasakokat az asztalra. Ügyeljünk arra, hogy a résztvevők ne lássák, mely illatokról van szó, például úgy, hogy előre számozzuk be a tasakokat. Minden résztvevő szagolja meg azokat, és írja le, hogy szerinte milyen illatot érez az egyes tasakok esetében.

4. LÉPÉS: Ízlelés

Kössük be a résztvevők szemét. Öntsünk nekik egy-egy pohárral ugyanabból az italból, és kérjük arra őket, hogy találják ki (mindenki egyénileg), milyen italról van szó. Ismételjük meg ezt a folyamatot a másik négy itallal is.

37. GYAKORLAT: Az ördög ügyvédje



„Csak egy csatatér van, amelyen Isten és a Sátán harcol egymással, csak egy, ahol a két végtelen egyensúlyban tartja egymást: ez az emberi szív.”

CYRIEL VERSCHAEVE

MIRŐL SZÓL?

Ez egy provokatív, határokat feszegető módszer problémák megoldására, a tények kiforgatásával és bizarr kérdések feltevésével. Ezt a gyakorlatot különösen akkor vessük be, ha már egy ideje foglalkozunk egy problémával, de a csoport nem igazán tudja azt megoldani.

KINCS

Ez a gyakorlat azt eredményezi, hogy egy olyan folyamatot, ahol a résztvevők már beleragadtak saját ördögi körükbe, kimentünk a zűrzavartól. Különösen hasznos akkor, ha úgy érezzük, hogy itt akár sokkal többről is lehet szó. Például a dolgok megfordításával, súlyos eltúlzással vagy a kérdések újrafogalmazásával más nézőpontokból

közelítünk meg új forrásokat, amivel nagyon váratlan és eredeti meglátásokra és megoldásokra juthatunk.

LEÍRÁS

Tényállásokat különféleképp lehet kiforgatni. Az itt leírt módszerek külön-külön, de egymással kombinálva is használhatóak.

1. LÉPÉS: A probléma súlyosbítása

Itt az lényeg, hogy keressünk lehetőségeket a probléma súlyosbítására. Néhány példa: Hogyan lehetne túlterhelni azokat a nőket, akiknek strapás munkájuk van és otthon is számos kötelezettség vár rájuk? Hogyan emelheti még magasabbra a vérnyomását az, akinek már így is nagyon magas ez az értéke? Valaki, akinek nagyon rossz

jegyei vannak, hogy jöhetne haza egy még rosszabb bizonyítvánnyal? Vannak, akiket titokban inspirálnak az úgynevezett csúnya vagy aljas képzetek, így ez a módszer biztosan sok ötletet szül majd.

2. LÉPÉS: Megfordítás vagy tükrözés

Amikor a csoport végzett, adjuk azt az utasítást, hogy fordítsanak meg vagy tükrözzenek minden ötletet. A negatív ötlet így aztán valami pozitívba fordul át. Például alakítsák át az elfoglalt nővel kapcsolatos ötletüket: „Munkája mellett meg kell csinálnia és ellenőriznie kell gyermekei összes házi feladatát” arra, hogy „Egy házi-feladat-ellenőrző intézmény biztosítja, hogy a gyerekek megfelelően írják meg a házi feladatukat”. A szülők (nem csak az anya) szabadidejükben kikapcsolódhatnak a gyerekekkel, aminek pihentető hatása van.

Kifordító technikák és ezek változatai

A kifordító technikák azért hatásosak, mert szándékosan megkérdőjelezik a normális gondolkodást. Még ha nem is hoznak azonnal megoldást, akkor is más szemmel nézünk rá a problémára. Ez egy motiváló gyakorlat, mert nagyon jól szórakozhat mindenki, ha alkalmazzuk. Kiválóan használható egy probléma újrafogalmazására, ha elakadás tapasztalható, vagy ha a megoldások túl kézenfekvőek lennének.

Feltupírozni vagy erősen eltúlozni

Egy hétköznapi kérdést átalakíthatunk úgy is, hogy drámaibb formája legyen. Például azt, hogy „Hogyan ösztönözhetjük az embereket arra, hogy hamarabb felkeressék a fogorvost?” arra, hogy „Hogyan érhetjük el, hogy a fogorvos fóbiában szenvedők boldogan és izgatottan vegyenek részt a félévenkénti fogászati ellenőrzésükön?” Az eredeti kérdés eltúlzása úttörő megoldások keresésére inspirálja az embert.

Ellentmondások

Sok problémás helyzet ellentmondásos. Az egyik szempont megoldása akadályt gördít a másik szempont elintézésé elé. Keressük meg az ellentmondásokat egy prob-

49. GYAKORLAT: Detektív



„Tehát mi a válasz az Ön kérdésére
Hogyan nézek ki, és mit is tegyek érte”

PRINCE

MIRŐL SZÓL?

Ebben a gyakorlatban a résztvevők megtapasztalják, mennyire fontos, hogy jó kérdéseket tegyenek fel. Ehhez különböző kérdéskategóriákkal ismertetjük meg őket. A gyakorlatot ezután párban hajtják végre.

KINCS

Ahhoz, hogy kreatívak legyünk, hogy olyan dolgokat is meglássunk, amiket mások nem látnak, fontos megkérdőjelezni mindazt, ami nyilvánvalónak tűnik. Ennek a kulcsa az, hogy a megfelelő kérdéseket tegyük fel, és új szempontokra leljünk. Ebben a gyakorlatban a résztvevők egy detektív bőrébe bújnak. Számos kérdéskategória alapján járnak körbe egy témát, azzal a céllal, hogy új megvilágításba helyezték azt, és saját maguk is megta-

pasztalják, milyen erőteljes ez a technika. Ezek a kérdéskategóriák más témaköröknél is használhatóak.

LEÍRÁS

0. LÉPÉS: Előkészítés

Gondoskodjunk egy flipchart tábláról, vastag markerekről, néhány üres A4-es lapról és valamiről, amivel ki tudjuk függeszteni a papírokat. Írjuk fel a következő kérdéskategóriákat egy flipchart lapra, és győződjünk meg róla, hogy ez a lap mindenki számára jól látható:

- Mit?
- Hol?
- Milyen?
- Kik?
- Mikor?
- Miért?
- Miért nem?
- Hogyan?
- Mi van, ha?
- Hogyan lehet?

Dolgozzuk ki a gyakorlatot (1–5. lépés) egy A4-es lapon. Minden résztvevő számára biztosítsunk ebből egy másolatot.

1. LÉPÉS: Párok alkotása

Kérjük meg a csoportot, hogy rendeződjenek párokba. Ha valaki egyedül marad, mi magunk is vegyünk részt a gyakorlatban. Minden párosban legyen egy mesélő, aki bemutat egy helyzetet. A páros másik tagja lesz a detektív. Adjunk minden résztvevőnek egy lapot az öt lépéssel, és osszuk ki a kérdezőknek még egy üres A4-es papírt is, hogy felírhassák kérdéseiket.

2. LÉPÉS: A mesélő elbeszélése

A mesélő egy problémáról, kihívásról vagy valami újdonságról beszél, amivel munkájában most szembe kell néznie. Mindenesetre olyan helyzetről kell legyen szó, amelyet az illető új szemszögből szeretne látni.

3. LÉPÉS: Kérdések kigondolása

Amikor a mesélő befejezte, a kérdező tíz percet kap, hogy minél több kérdést összegyűjtsön. A feladat az, hogy minden kategóriából tegyen fel legalább egy kérdést, és biztosan ne hagyja ki a „Mi van, ha?”, „Miért nem?” és a „Hogyan lehet?” kérdéseket.

4. LÉPÉS: Kérdezés

A detektív most kérdéseket tesz fel a mesélőnek. Tíz percet kap erre. Kérdez, de nem ítélkezik. Ha ez jól tesz a beszélgetésnek, bármikor eltérhet a listájától, és attól eltérő kérdéseket is feltehet.

5. LÉPÉS: Átbeszélés

Kérjük meg a párokat, hogy beszéljék át együtt ezt a gyakorlatot. Milyen volt kérdéseket kapni? Gazdagodott új meglátásokkal a mesélő? És ha igen, melyekkel? Milyen volt kérdezni? Mely kérdések működtek különösen jól?

Erőtéljes eszköz

A kérdésfeltevés egy egyszerű módja annak, hogy új információkat gyűjtsünk be, és új nézőpontokat alakítsunk ki. A valóságban nem egyszer kiderül, hogy az emberek szégyellnek kérdezni. Például azért, mert szerintük attól butának tünnének, mert szakértőként mindent tudniuk kell, vagy azért, mert ez illetlen lenne. Japánban az emberek egészen másképp gondolkodnak erről. John Kao, az innováció szaktekintélye, a Toyotánál használt öt miért kérdés rendkívül ötletes technikájáról így beszél: valaki feltesz egy kérdést, választ kap rá, majd megkérdezi, hogy „miért”. A japánok szerint, ha ezt ötször megismétli, meg fogja látni a helyzet lényegét. Ekkor töri át ugyanis a felületes megértést. Ha valaki ki szeretné próbálni ezt a technikát, jelezze ezt előre a beszélgetőpartnerének. A „Miért?” egy nagyon hasznos kérdés, de azt az érzést is keltheti a kérdezettben, hogy a másik fél azt gondolja róla, valamit nem kezel megfelelően.

Példák kérdésekre

- **Mit** tettel már ennek a helyzetnek a megoldása érdekében?
- **Mit** szeretnél elérni vele?
- **Kik** az érintettek?
- **Kiket** szeretnél, hogy együttműködjenek veled?
- **Milyen** részekből áll ez a projekt?
- **Milyen** vonatkozásait szeretnéd megvitatni ennek a témának?
- **Hogyan** lehetséges szerinted, hogy ez a projekt nem tud beindulni?
- **Hogyan** akarod ezt kezelni?
- **Mikor** legyen kész?
- **Mikor** szeretnél ezen dolgozni?
- **Hol**, milyen felelősség van?
- **Hol** látod a végső célt?
- **Miért** olyan fontos ez a projekt?
- **Miért** így csinálod ezt?
- **Mi van**, ha nem csinálod?
- **Mi van**, ha nem sikerül?
- **Miért** nem csinálod másképp?
- **Hogyan lehet** a kívánt eredményt elérni?

68. GYAKORLAT: Szenvedélyes választás



„A szabadság az, ha egy börtönt választasz.”

HERMAN BRUSSELMANS

MIRŐL SZÓL?

Ez egy olyan gyakorlat, amely az érzésekre apellál, ha nehéz döntéseket kell meghozni. Ez a módszer kiválóan kombinálható racionálisabb választási modellekkel is, például az összes lehetőség előnyeinek és hátrányainak egyértelmű rendszerezésével.

KINCS

A döntés sok ember számára nehéz. Döntést hozni többféleképpen is lehet. Ez a gyakorlat a személy saját érzéseit használja fel a döntési folyamat során. Ha valaki az érzései, intuíciói alapján választ, és elfogadja az ellenérzéseit, olyan döntésekre jut majd, amelyeket szívvel-lélekkel tud támogatni. Használhatjuk ezt a módszert egyéni döntéseknél, de csapattal történő választások során is.

LEÍRÁS

0. LÉPÉS: Előkészítés

Gondoskodjunk róla, hogy rendelkezésre álljon egy flipchart tábla, vastag markerek és valami, amivel kifüggeszthetjük a lapokat.

1. LÉPÉS: Bemelegítés

A csoport tagjai már részt vettek egy találkozón, amelyen ötleteket kerestek problémájuk megoldására. Már kiválasztották együtt a három legvonzóbb megoldást. Mielőtt neki látnánk ennek az alkalomnak, elvégezhetjük a *Saját praxis* bemelegítő gyakorlatot (lásd a színes panelt a 265. oldalon).

2. LÉPÉS: Három lehetőség felírása

Írjuk fel külön flipchart lapokra azt a három ötletet, amelyeket korábban talált a csoport a probléma megoldására. A lapokat akasszuk ki egymás mellé, jól látható helyre.

3. LÉPÉS: Az előnyök és hátrányok egyéni átgondolása

Indítsunk a racionális módszerrel. Minden résztvevő gondolja át az egyes lehetőségek előnyeit és hátrányait, majd írja le azokat magának.

4. LÉPÉS: Az előnyök és hátrányok összesítése

Az egyes opciók minden előnyét és hátrányát gyűjtjük össze, és írjuk fel a megfelelő lapra. Írjuk az előnyöket és a hátrányokat két oszlopban a megfelelő lapra.

5. LÉPÉS: Szimbólum hozzáadása

A csoport minden opcióhoz kiválaszt egy megfelelő szimbólumot. Az egyik résztvevő ezt felrajzolja egy új flipchart lapra. Olyan szimbólumot érdemes választani, amely valóban kapcsolódik valahogyan a csoporthoz, és amelynek mélysége és jelentése van.

6. LÉPÉS: A különböző lehetőségek megvizsgálása közelebbről

Csináljunk helyet a teremben, hogy a lapokat a szimbólumokkal a padlóra helyezhessük. A csoport határozza meg, hogy a különböző lapok hova kerüljenek. A tudatlan már ekkor elkezd dolgozni. A csoport ezután leül vagy rááll az 1. lapra, azaz az 1. lehetőségre, és a résztvevők

felváltva elmondják, mit éreznek. Mit gondolnak róla? Egy még körültekintőbb döntés érdekében belefoglalhatjuk a folyamatba az érintett felek nézőpontjait is, legyen szó ügyfelekről, alkalmazottakról, állampolgárokról stb. Minden érintett félnek foglaljunk egy széket, és helyezzünk rá egy papírlapot az érintett (csoport) nevével. Ezután mindegyik résztvevő üljön le egy pillanatra ide, és kérdezzük meg tőle, mit érez ezen a széken. Egy szék képviselhet mindent, ami a kérdés szempontjából releváns, beleértve az elvontabb dolgokat is. Például egy vállalat pénzügyi helyzetét, üzleti folyamatait, HR területét vagy igazgatóságát.

Ismételjük meg ezeket a lépéseket a 2. és 3. lehetőséggel kapcsolatban is.

7. LÉPÉS: Megbeszélés és választás

Beszélgük meg a csoporttal, mi vált világossá ezzel a gyakorlattal, hogy ezt majd figyelembe vehessék a végső döntésnél. Ez a gyakorlat gyorsan egyértelművé teszi, hogy melyik ötletnek van a legkevesebb hozzáadott értéke. Ezután megvizsgálhatjuk, hogy az ész és az érzelem szempontjából melyik lehetőség a legmegfelelőbb.

A szimbólumok ereje

A szimbólumok erőteljesek: egyetlen képbe tömörítnek egy egész mögöttes (élmény)világot. Ebben a gyakorlatban a szimbólumok jelentik az első lépést az ötletek formálásában. A szimbólum kötelező érvényű és irányadó. A szimbólum megkönnyíti egy ötlet vonzó módon történő eladását azoknak is, akik eddig nem voltak részesei a folyamatnak. Fontos a szimbólum „feltöltése”. Kommunikáljuk a mögöttes gondolatokat, és ezt leginkább egy tetszetős történettel lehet megtenni. Fontos, hogy a szimbólum feltöltése folyamatos legyen. Ha nem figyelünk már oda, elszürkül a jelentéstartalma. Azzal tartjuk fenn a szimbólum iránti figyelmet, ha továbbra is használjuk azt mindenféle kommunikációban, például prezentációkba, logókba vagy mottókba foglalva, megbeszéléseken, e-mailekben, leveleken, beszámolókon, (karácsonyi) ajándékokon és emléktárgyakon, fontos találkozókon.

Bemelegítő gyakorlat: Saját praxis

Ezzel a gyakorlattal, amelynek során szimbólumokkal dolgozunk a térben, a jobb agyféltekét aktiváljuk. Ez egy szórakoztató, játékos bemelegítő gyakorlat, ahol eljátszhatunk a tudat alatt létrehozott szimbólumok jelentésével. Segít, ha a résztvevők becsukják a szemüket, hogy teljes mértékben a vizualizációs gyakorlatra koncentrálhassanak. Ennek a gyakorlatnak a célját csak utólag magyarázzuk el, különben nem fog működni. Annyit el lehet mondani, hogy ez a gyakorlat a vágyakról szól.

- Képzeld el, hogy coach/tanácsadó vagy, és van saját praxisod. Írd le részletesen, hogy néz ki az irodád.
- Megérkezik az első ügyfeled. Milyen problémát szeretne veled megbeszélni, és milyen tanácsot adsz neki?
- Most az ügyféllel szemben ülsz, és bölcs tanácsot adsz neki. Hogyan reagál rá?
- Most vége a munkanapodnak. Elrendezed az íróasztalodat, és elintézed a szükséges adminisztrációt, amikor valaki hirtelen rád ront. Ki ez a személy, aki munkaidőn kívül keres fel téged? Nevezd meg valakit, akit ismersz.