

MENTORIA

FÁBRICA DE TRANSFORMAÇÃO

**CRI**

**SEJA + CRIATIVO**

**CRIE**

*CRIATIVIDADE E INOVAÇÃO  
SEMPRE LADO A LADO.*

**ATIVI**

**DADE**

**joule<sup>™</sup>**

*Estudar e desenvolver a habilidade de criatividade é essencial para a inovação e sucesso profissional. A criatividade impulsiona soluções originais, melhora a resolução de problemas e promove a adaptação a ambientes em constante mudança. Profissionais criativos destacam-se ao oferecer perspectivas únicas, impulsionando o crescimento pessoal e profissional, e contribuindo para o progresso nas organizações e na sociedade.*

## POR QUE EU DEVO APRENDER ISSO?

### TÓPICOS DO MATERIAL:

- Entendendo mais sobre a criatividade
- Lidando com a barreira crítica
- Reconhecendo a sua barreira
- Recuperando a sua criatividade
- Potencializando a sua criatividade
- A jornada em busca da criatividade
- Hora de praticar!



## ENTENDENDO MAIS SOBRE *a criatividade!*

Criatividade e inovação são duas soft skills muito solicitadas no mercado de trabalho. **Ambas habilidades te ajudam a resolver problemas de forma inovadora e a superar situações que antes pareciam impossíveis.** Ou até mesmo, contribuem para que você encontre novas soluções para problemas comuns.

Para começarmos o assunto, precisamos abordar dois pontos essenciais:

1. Criatividade e inovação não precisa ser algo disruptivo, como é muito defendido. Encontrar uma nova solução, mesmo que simples, para algo comum, já é um ato de inovação.
2. Todos somos criativos, afinal esta é uma habilidade que pode ser desenvolvida - se praticada. O que atrapalha a nossa capacidade de ser criativo e inovador são algumas **barreiras criativas!**

## LIDANDO COM A *barreira criativa*

Vocês concordam que as crianças são mais criativas? Então, muitas pessoas concordam com essa afirmação. Inclusive existe um estudo encomendado pela NASA e feito pelos pesquisadores George Land e Beth Jarman. Eles estudaram um grupo de 1.600 crianças e concluíram que a grande maioria (98%) das crianças são altamente criativas.

Outros estudos futuros perceberam que, a medida que crescemos, perdemos este potencial de criatividade. E isso acontece, justamente, por conta das barreiras criativas. Mas o que são elas?



## RECONHECENDO A *sua barreira!*

Leia as frases abaixo. Reflita se você *lembra delas de algum lugar ou alguma situação*. Anote suas reflexões e converse sobre isso com seu mentor ou sua mentora.

"Não sou bom nisso";

"Não funciona desse jeito";

"Não tenho talento para isso"

"Vão achar a minha ideia ruim";

"Eu não sou criativo";

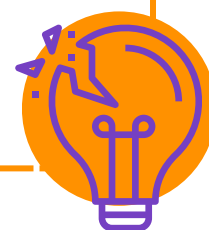
"Vão rir de mim se eu der essa ideia";

"Vão me julgar se eu fizer isso";

"Essa ideia é ruim";

"Esse problema não tem solução".

"Isso não tem lógica".



Essas frases **são os causadores da barreira criativa**. Elas *destroem sua autoconfiança e autoestima* dificultando a sua segurança em dar ideias que poderiam trazer grandes inovações!

As crianças são consideradas inovadoras por não terem medo de errar e não terem medo de serem julgadas. Isso aguça a imaginação e a criatividade delas. A medida que vamos crescendo, limites são impostos. Seja pelos pais, seja pela sociedade ou até pelas pessoas ao nosso redor.

Com isso, criamos essa "voz da crítica interna" que *limitam nossas habilidades de criatividade e inovação*. Então, o primeiro ensinamento é este: **entender que a criatividade pode ser desenvolvida, caso seja praticada constantemente**.

E então, como dar o primeiro passo?

- Identifique os **pensamentos sabotadores** e troque por **pensamentos incentivadores**, exemplo:
  - "Essa ideia é ruim" > "E se essa ideia servir de inspiração para uma inovação?"



## RECUPERANDO A *sua criatividade!*

Agora que já lidamos com os pensamentos sabotadores, como recuperar esta habilidade muito demandada no mercado de trabalho? Vamos debater alguns pontos importantes que podem te ajudar a entender melhor quais são os próximos passos.

### VOCÊ JÁ OUVIU FALAR SOBRE NEUROPLASTICIDADE?

A neuroplasticidade é a capacidade que o cérebro tem de mudar e se adaptar em resposta a estímulos recebidos (experiências, vivências, aprendizados, etc).

Este tema é interessante, pois reflete no que já falamos: para desenvolver uma determinada habilidade, é necessário prática e de forma constante. A medida que praticamos, desenvolvemos a parte do cérebro que está relacionada a aquele tipo de atividade.

### VOCÊ JÁ OUVIU FALAR SOBRE ATENÇÃO PLENA?

Nosso cérebro busca formas de evitar muitos gastos de energia e uma alternativa muito utilizada é o "*piloto automático*" ou também podemos chamar de hábitos rotineiros. Vamos propor uma atividade bem legal.

Analise o seu dia completo e perceba decisões que você tomou automaticamente e que você faz com frequência, por exemplo:

- Acordei e a primeira coisa que fiz foi pegar o celular;
- Fui almoçar e liguei a TV;
- Peguei o celular e abro, instantaneamente, o WhatsApp;
- Ligar o computador e, instantaneamente, abri um vídeo no YouTube.



Ao fazer essa reflexão, não foque somente nas decisões automáticas que refletem em hábitos ruins. Tente analisar aqueles hábitos que também podem ser considerados bons. **Mas, por que pedimos essa reflexão?**

Esse estado de "*piloto automático*" pode estar limitando a sua criatividade. Como você irá buscar novas soluções, novos caminhos ou inovar se você, automaticamente, já tomou uma decisão? Ou aquela mesma decisão de sempre?

# REFLITA: mensagem

"NÃO SÃO AS RESPOSTAS QUE MOVEM  
O MUNDO, **SÃO AS PERGUNTAS**"

– Albert Einstein

## HORA DE POTENCIALIZAR *sua criatividade!*

Vamos apresentar aqui, algumas dicas e formas de potencializar a sua criatividade:

### **Aprimore o seu autoconhecimento:**

Esse é um bom ponto inicial e que já comentamos aqui em nosso ebook. Faça uma autoanálise dos seus pensamentos, elimine aqueles pensamentos sabotadores e substitua por incentivadores. Não tenha medo de errar ou de alguém te julgar!

**Seja uma pessoa curiosa:** Questione as coisas. Pergunte. Você já percebeu que as crianças estão sempre perguntando sobre todas as coisas? Esta curiosidade é um passo enorme rumo à criatividade!



**Busque novos repertórios:** Outra forma de lidar com o bloqueio criativo é a busca de novos repertórios. Para você desenvolver uma ideia ou uma inovação, você precisa ter um conjunto de aprendizados e conhecimentos que irão contribuir na chegada desta nova ideia. Einstein já dizia: "*Criatividade é a inteligência se divertindo*". Então, aqui vão algumas dicas:

- Busque ler sobre assuntos diferentes, mesmo que não tenha muita relação com a área que você queira seguir;
- Converse com pessoas diferentes, que trarão vivências e experiências diferentes;
- Escreva todas as suas ideias em um caderno.

**Não tenha medo de errar:** Não poderia faltar essa dica. O medo de errar é o maior "assassino" de ideias criativas. Tenha a ousadia de testar a sua ideia. Você pode fazer isso em uma versão menor, por exemplo: Você tem uma ideia de um novo sabor de bolo e testar isso fazendo um cupcake. Arrisque-se.

## A JORNADA EM BUSCA DA *nostra criatividade!*

Caso você nunca tenha trabalhado com atividades que demandam criatividade, a busca pelo desenvolvimento dessa habilidade será árdua. Iremos explicar o porquê.

Sempre que iniciamos algo novo, passamos pelas zonas da imagem ao lado. Tudo começa na **Zona de Conforto**, onde tudo parece estar bem.

Mas quando decidimos sair dela, entramos na **Zona do Medo**, onde ficamos assustados com as possibilidades e buscamos desculpas.



Mas a dica é: persista e vença esses medos, pois logo após ele, chegamos na **Zona de Aprendizado**. É onde conquistamos novas habilidades e já conseguimos vencer desafios. Também é quando olhamos para trás e entendemos toda evolução e quais coisas nos prendiam na zona de conforto.

Por fim, após práticas e desafios vencidos, alcançamos a Zona de Crescimento, onde já conseguimos atingir objetivos, determinar novas metas e, até mesmo, encontrar como essa nova habilidade pode contribuir com o nosso propósito.



## HORA DE PRATICAR

*ainda Mais!*

### Atividade 1:

Desenhe 30 círculos em um papel. Coloque em algum cronômetro o tempo de 1 minuto. Dentro desses 1 minuto, você precisará fazer ilustrações diferentes para cada círculo. Pratique isso 1 vez por dia e veja a diferença.

Essa atividade permite que você liberte a sua criatividade. Evite autojulgamentos e medo da imagem ser ruim ou feia. Apenas se liberte.

**Sugestão:** Peça para um colega ou uma criança fazer esta mesma atividade e perceba a diferença. Além disso, pesquise essa dinâmica na internet e veja o que outras pessoas desenharam. Compartilhe com o seu mentor.

### Atividade 2:

Outra forma de ignorar o autojulgamento e liberar a criatividade é fazer conexões inusitadas e malucas. (Isso mesmo, malucas). Então veja o que está ao seu redor e escolha 2 itens e pense em algo totalmente maluco.

Exemplos:

- Sapato + Fone de ouvido = Sensor no sapato que escolham músicas no ritmo dos passos;
- Livro + Teclado = Capa que permita abrir e fechar o teclado.

O objetivo não é surgir algo genial e aplicável. É apenas te libertar do bloqueio criativo - você vai perceber que eles existem enquanto realizam as atividades. Se permita a ouvir as ideias "mirabolantes".

Quem sabe, o criador da Netflix não fez a "conexão inusitada" entre filme e computador?