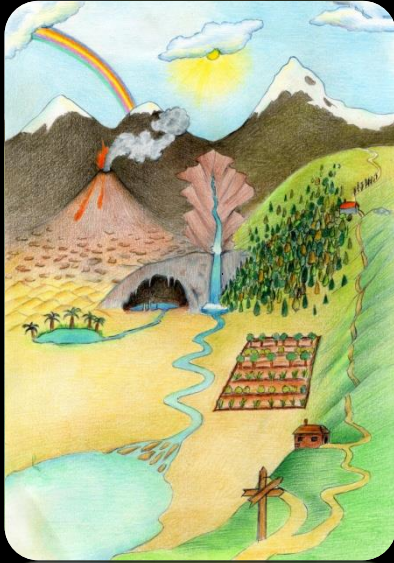


CREATE: DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL A TRAVÉS DE LA CREATIVIDAD



TALLERES DE CREATIVIDAD INTERIOR

¿Para qué?

El propósito de estos talleres es desarrollar tu creatividad personal y ponerla al servicio del vivir cotidiano.

El vivir creativo supone ser capaz de ver las cosas de diferentes formas, tanto las exteriores, como todo aquello que acontece dentro de uno mismo; valorar lo existente, identificar oportunidades de mejora, descubrir y valorar tus propias ideas y las ideas de los demás y transformarlas en productos útiles y valiosos. En definitiva, te ayudará a:

- ⇒ Disfrutar más de todas aquellas actividades que realizas habitualmente, descubriendo en ellas fuentes de reto, disfrute, aprendizaje y desarrollo.
- ⇒ Aumentar las probabilidades de crear, inventar o descubrir algo novedoso, útil y valioso en el campo donde desarrolles tus actividades profesionales o vocacionales.

¿Para quiénes?

Para todo aquel que quiera desarrollar su creatividad e incorporarla a los múltiples planos de su vida, tanto en la mejora del afrontamiento de situaciones o problemas cotidianos, interpersonales o emocionales, como en las actividades artísticas y científicas. Y al mismo tiempo, ayude a desarrollar la creatividad de otros, ya sea desde el rol de padre, profesor, educador, orientador, psicoterapeuta, mentor, líder social o directivo empresarial.

¿Cómo?

Para conseguir estos objetivos, trabajarás un amplio espectro de elementos y partes de tu personalidad. Aspectos que incluyen sentidos, percepciones, formas de pensar, emociones, intuiciones y competencias sociales.

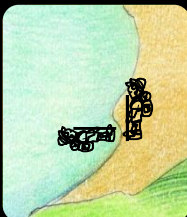
OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y CONTENIDOS POR UNIDAD

A.- DISFRUTA EL VIAJE

- Clarificar lo que la creatividad puede hacer por ti, comprender los principios que basan el pensamiento creador y canalizar tu inconformismo hacia la creación personal.
- La creatividad está formada por un conjunto de capacidades que pueden ser desarrolladas si las trabajamos con rigor, pero al mismo tiempo con sentido lúdico y sin presiones hacia el éxito.

B.- "ENTUMISMÍSATE"

- Reconocer tu potencial creador y desarrollar una confianza ajustada que ayude a un mayor disfrute en tus actividades cotidianas.
- Para crear hay que creer en uno mismo. Ser creativo implica actuar conscientemente desde nuestro "yo". Para ello hay que conocer quiénes somos realmente. La reflexión sobre nuestros actos creadores y su proceso ayuda a profundizar en ese conocimiento, a aceptarnos mejor y a tener mayor confianza en nuestras propias acciones.



C.- PREGÚNTATE



- Desarrollar el juicio crítico, revisando los supuestos y premisas con los que normalmente actuamos, detectando inconsistencias y oportunidades de mejora.
- La información que necesitamos para movernos en el mundo es a veces tan compleja como un bosque cerrado. Para abrirnos paso por él, contamos con la ayuda de nuestro juicio crítico, que nos ayuda a no perdernos en el camino del pensamiento, diferenciando las sendas útiles de aquellas que no conducen a ninguna parte.

D.- ENFOCA



- Ampliar la perspectiva y el enfoque ante los problemas y retos.
- El análisis minucioso de la información es necesario, pero conviene complementarlo con una imagen global. La visión de detalle nos permite verificar hasta que punto están bien engarzadas las piezas. Ahora bien, ¿son esas las piezas que deberían estar unidas? Es hora de encaramarte a promontorios donde logres un panorama más amplio.

E.- FLUIIIIE



- Liberar el pensamiento creativo de las barreras auto impuestas y potenciar el flujo de ideas.
- Cuanto más agua lleve el río, más fértiles serán las tierras que encuentre a su paso. Para ello, necesitamos limpiar el cauce de aquello que pueda atascarlo: prejuicios, esquemas rígidos y pensamientos negativos. Déjate llevar torrente abajo: considera todas las ideas, anótalas, aunque no parezcan al principio muy claras o brillantes. Ya habrá tiempo para pulirlas después.

F.- FLEXIONA



- Flexibilizar las relaciones con el entorno, reaccionando ante los cambios y sacando el mayor provecho del mismo.
- A veces, la fuerza del río crea cauces profundos. Estos cauces son los hábitos que nos ayudan a adaptarnos a las exigencias del entorno. Pero cuando el curso del río se encuentra con obstáculos que impiden su progreso, los hábitos profundamente encauzados pueden limitarnos y llevarnos al estancamiento. Necesitamos entonces, flexibilidad para buscar vías alternativas.

G.- MANIPULA Y JUEGA



- Adquirir destreza en técnicas y habilidades de manipulación lúdica y experimentar de diferentes maneras con ideas y conceptos.
- La mano desarrolla nuestro cerebro. Desde niños, comenzamos a manipular una realidad extraña. Desmenuzamos los juguetes para ver su composición, combinamos nuevamente las piezas... Recupera tu niño. Descompón, transforma, combina, asocia. Conseguirás una mayor variedad que enriquecerá tu cosecha.

H.- LABRA CON IMAGEN Y PALABRA



- Valorar el aporte que tiene para la ampliación de enfoques la alternancia y utilización conjunta de los canales auditivo y visual.
- Cuando pasamos el torrente de pensamientos a través de una gota del cristalino, las imágenes, obtenemos un arco iris en el que aparecen con nitidez todas las tonalidades y matices. Al generar ideas, ordenarlas, elaborarlas y transmitir las, la sabia conjunción de ambos canales consigue estupendos resultados.

I.- PON LOS CINCO SENTIDOS



- Incorporar el resto de las funciones sensitivas y corporales al proceso creativo consciente.
- A través de los sentidos, recibimos estímulos que son filtrados y procesados; algunos de ellos, sin que seamos plenamente conscientes. Al descansar, el cerebro continua su trabajo, por lo que puede surgir el “eureka” en el oasis del descanso. A su vez, el volcán de las emociones arroja lava y ceniza: pueden ser destructivas... O ayudar a fertilizar nuevas tierras, a través de nuestra alquimia creadora.

J.- “IRRACIONA”



- Valorar la importancia de los componentes emocionales e inconscientes, poniéndolos al servicio del proceso creativo.
- El resto de nuestros sentidos están ligados a la parte más emocional e instintiva. Con ellos y con el cuerpo nos relacionamos con la Naturaleza y con nosotros mismos. A través de nuestra evolución han quedado relegados por otras funciones, perdiendo contacto con una parte de nuestro cerebro que fue vital para la supervivencia. La gruta quedó vacía, pero en sus paredes quedaron grabadas claves importantes.

K.- NO HAGAS DE MENOS A LOS DEMÁS



- Tener presente al destinatario del producto creativo, desarrollando las actitudes y habilidades de comunicación que maximicen las probabilidades de éxito y aceptación de la obra.
- En el momento que quieras ir más allá del recreo personal y orientar tu obra al disfrute de los demás, habrás que contar con otras personas. Conecta con las necesidades e intereses del público objetivo, apóyate en aquellos que pueden enriquecer tu proyecto y hacer que finalmente se plasme en una obra que llegue a ese público, en las mejores condiciones.

L.- MANOS A LA OBRA



- Plasmar las ideas en obras concretas, haciendo un uso eficiente de esfuerzos, recursos y tiempo.
- El reto está frente a ti. Cada paso requiere concentración y esfuerzo. La ascensión está plagada de obstáculos. Debes confiar y persistir. Descansa, cambia de estrategia, pero sigue adelante. Finalmente, ¡ahí está! La cumbre es tuya. Disfruta, es tu momento... pero la ascensión termina con el descenso. Aún tienes mucho paisaje que disfrutar.