



Co-funded by  
the European Union



# PR3 - Setul de instrumente de formare

## Stimularea Creativității Minții

SESKAT. Dezvoltarea competențelor sociale și emoționale în formarea adulților

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



### 1) DENUMIREA ȘI DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

*CreativeMind Boost* ("Stimularea Creativității Minții") este un instrument conceput pentru cursanții adulți individuali, în perechi sau în grup, pentru a-și îmbunătăți abilitățile de creativitate printr-un proces structurat și atractiv.

### 2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

- **Inspirarea imaginației:** Stimularea gândirii creative prin încurajarea indivizilor să exploreze noi idei și perspective.
- **Promovarea expresiei:** Dezvoltarea capacității de a exprima gândurile și ideile în moduri inovatoare.
- **Cultivarea rezolvării problemelor:** Îmbunătățirea abilităților de rezolvare a problemelor prin abordări creative.

### 3) LEGĂTURA INSTRUMENTULUI CU INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ/ABILITĂȚILE SOFT

*CreativeMind Boost* este direct legat de inteligența emoțională prin promovarea conștiinței de sine și a exprimării. Acesta încurajează persoanele să își exploateze emoțiile și să le transpună în rezultate creative. Competențele transversale dezvoltate includ comunicarea, adaptabilitatea și rezolvarea problemelor, deoarece gândirea creativă implică adesea navigarea prin provocări cu soluții unice.

### 4) RESURSE ȘI MATERIALE

- Hârtie și instrumente de scris: Pentru schițe, notarea ideilor și brainstorming.
- Temporizator sau cronometru: Pentru a ține evidența timpului în timpul exercițiilor specifice.
- Materiale de inspirație: Reviste, imagini sau sugestii pentru inspirație.
- Spațiu liniștit: Un mediu confortabil și liniștit pentru o creativitate concentrată.



Co-funded by  
the European Union



#### 5) PUNEREA ÎN APLICARE A INSTRUMENTULUI

**Pasul 1 (5 minute):** Pregătiți scena. Găsiți un spațiu confortabil și liniștit, cu toate materialele necesare.

**Pasul 2 (5 minute):** Exercițiu de încălzire. Scrieți trei lucruri care v-au făcut să zâmbiți astăzi.

**Pasul 3 (10 minute):** Explorarea imaginației. Folosiți reviste sau scenariile pentru a crea o planșă de viziune a zilei dvs. ideale.

**Pasul 4 (5 minute):** Exprimați-vă. Scrieți o scurtă poveste sau o poezie inspirată de planșa de viziune.

**Pasul 5 (5 minute):** Provocare de rezolvare a problemelor. Identificați o provocare actuală și faceți un brainstorming de trei soluții creative.

#### 6) REZULTATELE AȘTEPTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

Participanții se pot aștepta la îmbunătățirea gândirii creative, la o mai bună exprimare de sine și la consolidarea abilităților de rezolvare a problemelor. De exemplu, o persoană care utilizează în mod regulat CreativeMind Boost poate descoperi că abordează provocările de la locul de muncă cu perspective noi, că contribuie cu idei mai inovatoare în cadrul grupurilor și că își exprimă gândurile mai creativ în comunicarea scrisă și verbală.