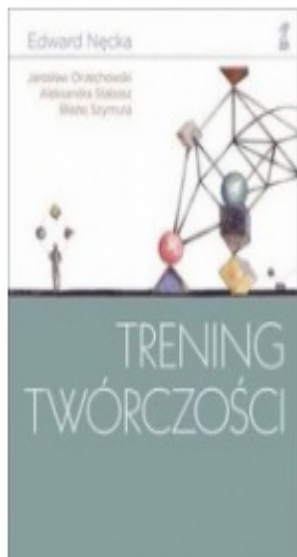


## TRENING TWÓRCZOŚCI



Cena: 23,90 PLN

### Opis słownikowy

Autor	Nęcka Edward, Orzechowski Jarosław, Słabosz Aleksandra, Szymura Błażej
ISBN	978-83-7489-369-5
Rok wydania	2016
Wydawca	Nakłady wyczerpane GWP

### Tabela cech produktu

Wydanie	I
Okładka	broszurowa
Liczba stron	174
Format	B5
EAN	9788374893695

### Opis produktu

Głównym adresatem książki są osoby organizujące treningi, zwłaszcza treningi grupowe, można ją jednak wykorzystać w sytuacjach mniej standardowych, na przykład w szkole.

#### Jarosław Orzechowski

Studia magisterskie i doktoranckie w zakresie psychologii ukończył na Uniwersytecie Jagiellońskim. Obecnie jest adiunktem w Instytucie Psychologii UJ i w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej. Zajmuje się inteligencją i twórczością w ujęciu psychologii poznawczej. Od ponad dziesięciu lat prowadzi zajęcia i szkolenia w dziedzinie kreatywności i inwentyki. Praktyka ta obejmuje treningi twórczości oraz warsztaty dotyczące zastosowania technik twórczego rozwiązywania problemów w różnych sferach życia - właściwie wszędzie tam, gdzie oryginalność pomysłu decyduje o skuteczności działania. Autor ma również bogate doświadczenie w moderowaniu pracy grup inwencyjnych, czyli zespołów zajmujących się poszukiwaniem twórczych pomysłów.

#### Błażej Szymura

Stopień doktora nauk humanistycznych w zakresie psychologii uzyskał na Uniwersytecie Jagiellońskim w roku 1999. Wykłada psychologię poznawczą na Uniwersytecie Jagiellońskim i w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej. Interesuje się poznawczymi mechanizmami zdolności oraz ich korelatami osobowościowymi. Od kilkunastu lat prowadzi treningi twórczego myślenia i rozwiązywania problemów - zarówno dla studentów szkół wyższych (UJ, SWPS, AE Kraków), jak i na potrzeby biznesu (obszary kompetencji: komunikacja i zarządzanie w firmie, public relations, kreacja reklamy). Należy do Klubu Psychologii Autonomicznej oraz do

Krakowskiego Oddziału Stowarzyszenia Ruch Pomocy Psychologicznej Integracja. Ma rekomendacje PTP na stopień trenera (proces rekomendacyjny w toku). Najważniejsze publikacje (Personalisty and Individual Differences, 1998, 2003; Polish Psychological Bulletin, 1999, 2001) dotyczą uwagi selektywnej i podzielnej w aspekcie różnic indywidualnych (z uwzględnieniem natężenia twórczości).

### Aleksandra Ślabosz

Tytuł doktora nauk humanistycznych w zakresie psychologii uzyskała na Uniwersytecie Jagiellońskim, gdzie następnie przez parę lat wykładała między innymi psychologię twórczości i prowadziła różnego typu zajęcia na temat twórczego myślenia. Obecnie pracuje w MRC Cognition and Brain Sciences Unit w Cambridge w Wielkiej Brytanii, prowadząc badania dotyczące neuropsychologii choroby Parkinsona.

### Przedmowa

#### ROZDZIAŁ I. WPROWADZENIE

- A. Podstawowe założenia
- B. Przesłanki teoretyczne
- C. Zasady i strategie
- D. Kontekst

#### ROZDZIAŁ II. UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE

- A. Klimat grupowy
  - 1. Przedstawianie się
  - 2. Przedstawianie się - wersja zaawansowana
  - 3. Moje trzy cechy na pierwszą literę mojego imienia
  - 4. Wszystkie osoby lata
  - 5. Indiańskie imiona
  - 6. Czuję się jak...
  - 7. Jestem...
  - 8. Kojarzysz mi się z...
  - 9. Co by było, gdyby ta osoba była...?
  - 10. Wada staje się zaletą
  - 11. Totem
  - 12. Totem grupowy
  - 13. Część większej całości
  - 14. Obora
  - 15. Wspomnienia
  - 16. Dłonie
  - 17. Twarze
  - 18. Improwizacja muzyczna
- B. Porozumiewanie się
  - 1. Współczynnik wymiany myśli
  - 2. Inaczej mówiąc,...(parafrazowanie)
  - 3. Aktywne słuchanie
  - 4. Komunikatywny ekspert
  - 5. Rzeźba
  - 6. Rzeźba grupowa
  - 7. Język ciała
  - 8. Gdy brak mi słów...
  - 9. Komunikacja "zdegradowana"
- C. Współdziałanie
  - 1. Analiza informacji zwrotnych
  - 2. Sztafeta
  - 3. Budowanie
  - 4. Komicznie, romantycznie, strasznie...
  - 5. Co by tu zrobić, żeby..., czyli konstruktywna krytyka
  - 6. "Mordowanie" pomysłów
  - 7. Wspólne dzieło
  - 8. Wspólne opowiadanie (1)
  - 9. Wspólne opowiadanie (2)

10. Kwadraty  
11. Koński biznes

### ROZDZIAŁ III. ZDOLNOŚCI

#### A. Abstrahowanie

1. Kot ministra
2. Tysiąc definicji
3. Podobieństwa
4. Lista atrybutów
5. Archiwum
6. Archiwum odwrócone
7. Przykłady
8. Podstawowa sprzeczność
9. Ukryta zasada
10. O co im chodzi?
11. Chińska encyklopedia
12. Funkcje bez przedmiotów
13. Funkcjonalne przedmioty bez nazw
14. Analiza funkcjonalna

#### B. Dokonywanie skojarzeń

1. Łańcuch czy gwiazda?
2. Najkrótszy łańcuch
3. Łańcuchy alternatywne
4. Łańcuchy interaktywne
5. Trigramy (Tribondy)
6. Sieć skojarzeń
7. Dynamiczna sieć skojarzeń
8. Piramida skojarzeń
9. Lista do zapamiętania
10. Bricolage (Łatanina)
11. Montaż
12. Superpozycje
13. Kolorowe superpozycje
14. Terenowe superpozycje
15. Analiza morfologiczna

#### C. Rozumowanie dedukcyjne

1. Co by było, gdyby...?
2. Implikacje
3. Pisanie scenariuszy
4. Diagram ryby

#### D. Rozumowanie indukcyjne (analogie)

1. Technika tworzenia analogii
2. Analogia nośna i analogia trafna
3. Właściwy nośnik
4. Wymuszona symetria
5. Wymuszony nośnik
6. Bionika
7. Circept (koło analogii)

#### E. Metaforyzowanie

1. Życie jest jazdą na tygrysie, bo...
2. Tworzenie nowych symboli
3. Percepcja fizjonomiczna
4. Synestezja
5. Metaforyczne rysunki
6. Personifikacja
7. Małe ludziki
8. Identyfikacja z obiektem
9. Pytania stymulujące identyfikację
10. Identyfikacja psychodramatyczna

11. Empatia
  12. Alegoria
  13. Baśń
  14. Ożywianie martwych metafor
  15. Rysowanie martwych metafor
  16. Frazesy, przysłowia, sentencje
- F. Transformowanie
1. Łańcuch obrazów
  2. Operator WCK
  3. Pytania Osborna (Czasowniki modyfikujące)
  4. Zalety wad i wady zalet
  5. Liberalne wojsko
  6. Luneta

#### ROZDZIAŁ IV. MOTYWACJE

- A. Katalog motywów
1. Giełda stymulatorów
  2. Giełda inhibitorów
- B. Ciekawość poznawcza
1. Burza pytań
  2. Naiwne pytania
  3. Adwokat diabła
  4. Co mnie dziwi?
  5. Co chciałbym(-abym) wiedzieć?
  6. Ciekaw(a) jestem, czy rzeczywiście...
  7. Moja największa bzdura
  8. Byłam(-em) przekonana(-y), że...
  9. Ciekaw(a) jestem, jak on(a) na to wpadł(a)
  10. Interesujący ekspert
- C. Potrzeba naprawiania
1. Kruszenie
  2. Inwentarz potrzeb
  3. Co jest do zrobienia?
  4. Miasto kobiet
  5. Maszyna bez wad
  6. Ulepszanie produktu
- D. Inne motywacje
1. Motywacja immanentna
  2. Motyw kontroli poznawczej
  3. Motyw obcowania z wartościami
  4. Motyw ekspresji i komunikowania się

#### ROZDZIAŁ V. PRZEZWYCIĘŻANIE PRZESZKÓD

- A. Widzenie inaczej
1. Bezludna wyspa
  2. Alternatywne tytuły
  3. Zalety, wady, to, co interesujące
  4. Alternatywne zakończenia
  5. Percepcja allocentryczna
- B. Osłabienie wewnętrznej cenzury
1. Cenzor zdemaskowany
  2. Odraczenie oceny
  3. Burza mózgów
  4. Pisemna burza mózgów
  5. Instytut Irrelewancji Porównawczej
  6. Myślenie życzeniowe
  7. Winda
- C. Twórcza samoocena
1. W czym jestem do niego/niej podobny(-a)?

2. Czym się od niego/niej różni?
  3. Zaprosimy go/ją do siebie
  4. Mój dobry pomysł
  5. Mógłbym (mogłabym) być bardziej twórczy(-a), gdybym...
  6. Outdoor circept, czyli cirept w plenerze
- D. W nowej roli
1. Psychodrama
  2. Psychodrama grupowa
  3. Kolorowe kapelusze
  - E. Normy grupowe

#### ROZDZIAŁ VI. ORGANIZACJA I PRZEBIEG TRENINGU

- A. Skład grupy
- B. Kompozycja ćwiczeń
- C. Fazy pracy grupy i przebieg treningu

#### LITERATURA CYTOWANA

#### ANEKS

- Załącznik nr 1. Katalog problemów "dyżurnych"
- Załącznik nr 2. Ćwiczenia fizyczne w grupowym treningu twórczości
- Załącznik nr 3. Sposoby "tłamszenia (mordowania)" pomysłów