

Whitepaper

6 tips om je creativiteit aan te boren

Door Jing Foon Yu





Weet jij nog wat je deed toen je vijf was? Kun je je nog herinneren hoe leuk het was om nieuwe dingen te ontdekken, te knutselen en tekenen?

Toen ik vijf was, ging ik naar een Friese kleuterschool in Drachten. Wat een feest was dat! Er waren zoveel kleuren, speelgoed, en materialen waarmee ik mocht spelen. Mijn juf was geweldig. Het voelde alsof ze mijn persoonlijke coach was en ze moedigde me aan om nieuwe dingen te proberen.

Zo maakte ik bijvoorbeeld rozenbotteljam met het koffiezetapparaat, naaide ik mijn eigen rokje en maakte ik levensgrote schilderijen van mensen. De schilderijen waren net zo groot als ik toen, grote vellen beschilderd papier van 1 meter 10. En ze zagen er ongeveer zo uit:



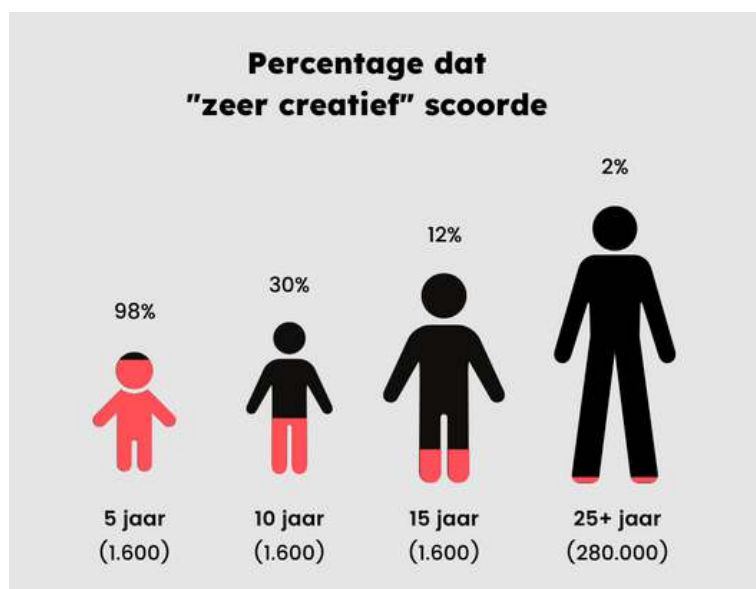
Ik herinner me nog steeds veel van mijn oude schilderijen, maar tot mijn grote spijt zijn ze helaas niet bewaard gebleven. Mijn familie onderschatten de waarde ervan. Toen lachten ze me er vaak om uit, omdat de voeten en handen er "raar" uitzagen, maar een gemiddelde 5-jarige is een creatief genie*. Helaas neemt onze creativiteit af naarmate we ouder worden. Als volwassene is het belangrijk om die creativiteit terug te vinden. Want om veranderingen te creëren, hebben we meer moedige en creatieve mensen nodig.

***Bron: Breakpoint and Beyond: Mastering the Future Today by George Land, Beth Jarman (1992).**



Breakpoint and Beyond: Mastering the Future Today by George Land, Beth Jarman (1992).

In 1968, gaf George Land 1.600 vijfjarigen een creativiteitstest om te zien hoe creatief ze scoorden. Dit was dezelfde test die NASA gebruikte om innovatieve ingenieurs en wetenschappers te selecteren. Hij testte dezelfde kinderen opnieuw kinderen opnieuw toen ze 10 jaar oud waren (1978), en opnieuw op 15 jarige leeftijd (1983). Later testte hij 280.000 volwassenen om te zien hoe hoog creatief zij scoorden. De testresultaten waren:



"Wat we hebben geconcludeerd," schreef Land, "is dat niet-creatief gedrag is aangeleerd." Uit dit, en soortgelijk onderzoek, kunnen we concluderen dat creativiteit dus niet geleerd is, maar eerder afgeleerd. Het is dus belangrijk om gedurende je hele leven creatief aangemoedigd te worden, dit verrijkt je denkvaardigheden: kritisch denken, problemen oplossen en beslissingen nemen.

Creativiteit is nodig om te innoveren

Verbeeldingskracht is onmisbaar bij het creëren van nieuwe, innovatieve producten en diensten. Hoewel onderzoek en kennis van de eindgebruiker belangrijk zijn, is creativiteit en verbeeldingskracht ook noodzakelijk. Om nieuwe ideeën te ontwikkelen, moet je allereerst kansen zien. Observeren wat er voor je ligt, het zien van patronen en kansen. Dit vraagt om je verbeeldingskracht en nodigt uit om creatieve risico's te nemen, én te durven dromen.

Ontwikkelen met de Design Thinking-methode

Een manier om innovatieve producten of diensten te ontwikkelen vanuit de eindgebruiker is **Design Thinking**. In dit proces, doorloop je 5 fases: empathize, define, ideate, prototype en test. In de laatste fase test je je prototype en gebruik je je creatieve moed en verbeeldingskracht. Je prototype is een soort van "net-echt", je hebt het tot leven gewekt door het te verbeelden. Doel van het testen van je prototype is om te leren wat je eindgebruiker ervan vindt.



1. Verzamel creatieve moed

Verzamel elke dag een beetje creatieve moed door bijvoorbeeld een mooi boekje te kopen en er elke dag iets in te schrijven of te tekenen. Dit kan een kleine schets zijn, een gedachte of een beeld. Zie het als kleine zaadjes van geluk en creativiteit. Door vandaag te beginnen met het planten, kan het groeien en bloeien.

2. Kies jouw persoonlijke cheerleaders

Omring jezelf met positieve mensen die jouw creatieve proces aanmoedigen. Laat je eerste schetsen zien aan hen die goed kunnen luisteren en geïnteresseerd zijn in je werk. Zoek mensen die jou energie geven en waar jij blij van wordt. Vermijd kritische betweters in een vroeg stadium, want die kunnen dodelijk zijn voor je creatieve moed.

3. Begin met kijken

Neem eens de tijd om te observeren en ontdekken. Kijk goed om je heen en let op de vormen, patronen en texturen. Leg je mobiel onderweg opzij en observeer de mensen om je heen: wat doen ze en wat zeggen ze? Verander ook eens van perspectief en ga ergens heel hoog of juist laag staan. Wat valt je op en wat verandert er? Dit kan je helpen bij het creëren van nieuwe ideeën en inspiratie.

4. Laat je ego thuis

Je ego is een gek iets. Het is als een innerlijke gorilla die zich continu groot, sterk, belangrijk en machtig wil voelen. En die het heel belangrijk vindt wat anderen van 'm vinden. Probeer jezelf te ontdoen van die gorilla en ga los met je creativiteit! Laat de angst om fouten te maken achter je en probeer nieuwe dingen uit. Je creatieve moed en verbeeldingskracht zijn beter af zonder je ego.

5. Uit jezelf

Vind een manier om jezelf te uiten waar jij gelukkig van wordt. Misschien is dit voor jou muziek maken, koken, tekenen of schrijven. Maak je geen zorgen over hoe goed je bent, geniet gewoon van het proces van het creëren. Probeer eens iets nieuws, zoals een nieuwe hobby of een nieuwe manier van uitdrukken. Laat je verbeeldingskracht de vrije loop en zie waar het je brengt. En vergeet niet: het gaat niet om het eindresultaat, maar om het plezier dat je hebt tijdens het creëren.

6. Blijf jezelf aanmoedigen

Blijf jezelf aanmoedigen en focus op de reis, niet het eindresultaat. Probeer altijd positief te blijven. En als je innerlijke criticus toch begint te roepen, zet 'm met een kopje thee voor de televisie, dan kun jij lekker je ding blijven doen.

Kortom...

Ga gewoon lekker aan de slag! Laat de kracht zitten in wat je doet, in plaats van in wat je zegt. Zo verzamel je elke dag weer een beetje meer creatieve moed. En dat is precies wat je nodig hebt om al je ideeën, oplossingen en veranderingen tot leven te brengen.

Succes!



Over Competence Factory

Competence Factory is jouw favoriete opleidingsclub. Al dertig jaar bereiden we professionals voor op hun future job. In 1991 waren we de eerste met internettrainingen en opleidingen in nieuwe media. En nog steeds zetten we de trend, met vooruitstrevende opleidingen in de vakgebieden van de toekomst. Ook zorgen we dat jouw ontwikkeling na je training niet ophoudt: voor én na de lessen staan we voor je klaar.

Bekijk alle Creativiteit-trainingen en opleidingen op de website of neem contact op met onze opleidingsadviseurs voor gratis opleidingsadvies:

Nienke Rothuis (links)

nienke.rothuis@competencefactory.nl
030 - 207 8205

Jessie van der Heijden (rechts)

jessie.vanderheijden@competencefactory.nl
030 - 207 8202



[Creativiteit trainingen >](#)

**YOU
GOT
THIS!**

Competence Factory
Stationsplein 89-90
3511 ED Utrecht

030-207 8200
info@competencefactory.nl
www.competencefactory.nl

Volg ons

