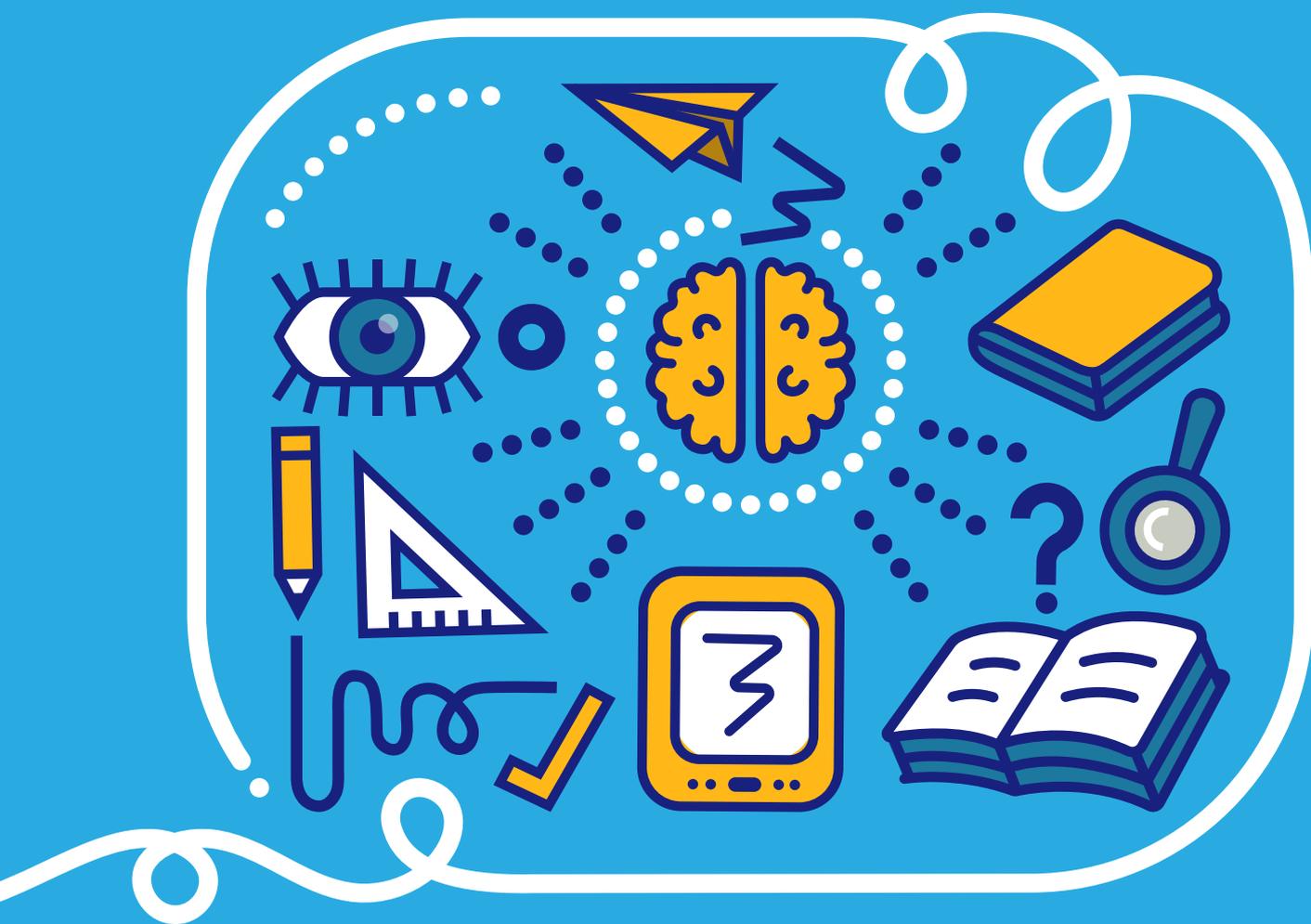


DESTRAVE SUA **CRIATIVIDADE**

....



SEBRAE

A força do empreendedor brasileiro

>>> Sumário

| | |
|--|----|
| 1 APRESENTAÇÃO..... | 3 |
| 2 PENSANDO DIFERENTE PARA DESTRAVAR A CRIATIVIDADE..... | 4 |
| 2.1 Questionário | 4 |
| 2.2 Comentários | 6 |
| 3 CRIATIVIDADE | 11 |
| 3.1 O que é a Criatividade..... | 11 |
| 3.2 Criatividade como solução de problemas | 11 |
| 3.3 O processo clássico de criação..... | 11 |
| 3.4 O processo atual de criação..... | 12 |
| 3.5 A importância da criatividade..... | 13 |
| 3.6 A Criatividade do ponto de vista pessoal..... | 14 |
| 3.7 A Criatividade do ponto de vista do trabalho | 14 |
| 3.8 Os Problemas urgentes e importantes | 15 |
| 3.9 A Criatividade é para todo mundo..... | 15 |
| 3.10 A Criatividade exige coragem e confiança..... | 16 |
| 4 A FORÇA DA PALAVRA NÃO..... | 17 |
| 4.1 O NÃO e a pessoa criativa..... | 17 |
| 4.2 O NÃO na publicidade | 17 |
| 4.3 O NÃO na literatura..... | 17 |
| 4.4 O NÃO e o pensamento..... | 18 |
| 5 OS BLOQUEIOS À CRIATIVIDADE: COMO DESTRAVAR CADA UM..... | 19 |
| 5.1 Bloqueios culturais..... | 19 |
| 5.2 Bloqueios emocionais..... | 20 |
| 5.3 Bloqueios de percepção..... | 22 |
| 5.4 Bloqueios intelectuais e de comunicação..... | 22 |
| 5.5 Bloqueios da cultura da empresa..... | 24 |
| 5.6 Bloqueios do ambiente físico do trabalho | 25 |
| 6 #FICADICA – MEDITAÇÃO CRIATIVA | 27 |
| 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 29 |
| 8 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 30 |

I APRESENTAÇÃO

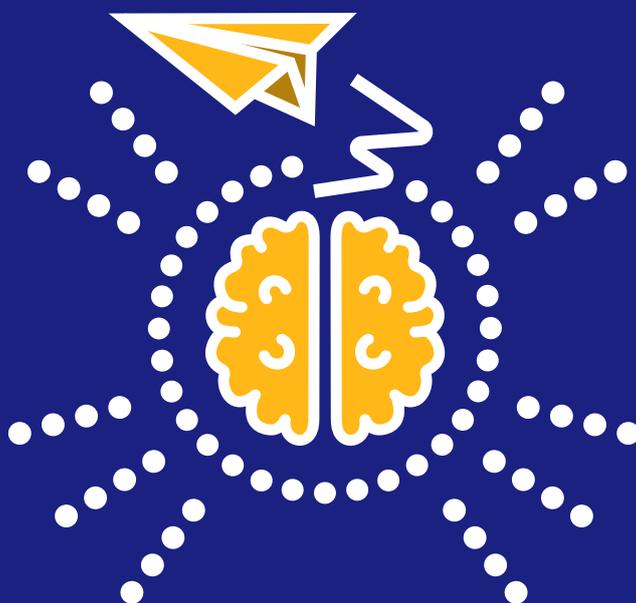
Você é uma pessoa criativa. Acredite. Todas as pessoas são criativas. Mas algumas demonstram e desenvolvem essa habilidade, outras não. Isso não significa que algumas pessoas sejam criativas e outras não sejam criativas. Significa apenas que algumas aprenderam a destravar essa habilidade. E você? Já destravou sua criatividade?

Isso é muito importante porque tornar uma empresa criativa é, antes de tudo, despertar e incentivar a criatividade das pessoas que fazem essa empresa. Veremos mais à frente nessa Jornada da Criatividade uma série de ferramentas para instigar a criatividade na empresa visando a solução de problemas e a consequente inovação ao colocar essas soluções no mercado, mas, antes de qualquer outra ação, é preciso estimular e dar ferramentas que permitam liberdade criativa aos indivíduos, àquelas pessoas que, de fato, vão gerar ideias e transformá-las em produtos ou serviços.

Mas não basta estimular. A Criatividade exige coragem e confiança. Coragem para apresentar aos outros uma ideia que pode ser criticada, confrontada, mal entendida ou rejeitada e confiança para saber defendê-la até o limite do razoável ou aceitar suas limitações e entender que ela pode ser melhorada ou descartada.

Esse enfrentamento é naturalmente difícil para a maioria das pessoas. Também é a causa de grande parte dos bloqueios à criatividade individual. Portanto, se uma empresa pretende ser inovadora, se pretende buscar soluções para problemas e transformar essas soluções em produtos ou serviços, é preciso libertar suas pessoas desses bloqueios.

Este e-book foi organizado para você que acredita na Criatividade como uma técnica que pode ser desenvolvida e aplicada para melhorar os processos pessoais e profissionais. Boa Jornada à Criatividade!



2 PENSANDO DIFERENTE PARA DESTRAVAR A CRIATIVIDADE

Que tal começar essa estimulante jornada pelos caminhos da Criatividade com um desafio?

Vamos provocar suas certezas, verificar sua atenção, mexer com algumas emoções e estimular seu raciocínio.

Responda como quiser, com sinceridade, pensando apenas em você. Ninguém vai “corrigir” essa “prova”. O gabarito está lá no final para suas conclusões. E é só seu.

Bora lá?



2.1 Questionário

1. Quantos meses têm 28 dias?

2. Você costuma seguir sua intuição, sentimentos e emoções? O que você acha disso?

3. Assim que as águas do dilúvio baixaram, Moisés abriu a arca e soltou os animais, mas alguns não saíram pela porta? Por quê?

4. Você gosta das coisas nos seus míiiiiínimos detalhes? Tudo tem que ser muito bem explicado sempre? Como você vê isso no seu dia a dia?

5. Quantos dias já viveu uma pessoa no dia em que completa 15 anos?



6. O novo provoca sua curiosidade e atrai sua atenção? Você gosta de novas experiências? Isso mexe com sua imaginação?

7. Em um *pet shop* havia 12 gatinhos e nove cachorrinhos, mas uma criança, com pena dos bichinhos, soltou todos eles, menos três gatinhos e dois cachorrinhos porque o dono da loja conseguiu fechar a porta antes de eles também fugirem. Então: quantos bichinhos ficaram?

8. Quando você tem uma ideia, evita falar sobre ela para que ninguém a roube ou pergunta para as pessoas o que elas acham para verificar se a ideia tem valor?

9. De acordo com seu pensamento, uma mulher pode se casar com o irmão mais novo do seu viúvo?

10. Regras e rotinas cansam você? Você gosta de criar coisas novas o tempo todo ou você prefere a calma e a tranquilidade de um dia sem surpresas?

11. O que você pensa quando ouve essa frase: *“O que importa é ouvir a voz que vem do coração”*?

12. Eu estou indo a pé para a feira e, no caminho, cruzo com quatro donos de pequenas propriedades rurais. Cada um deles carrega duas caixas com cinquenta pintinhos. Quantos pintinhos e quantas pessoas estão indo para a feira?

13. Você evita o julgamento dos outros sobre você e o seu trabalho ou sempre pergunta para os outros e quer saber como está o seu desempenho?

14. Você está dirigindo em alta velocidade e, de repente, tem que fazer uma curva fechada à esquerda. O carro derrapa, mas você consegue controlar e parar. Numa situação dessas, qual roda do carro menos roda?



15. Qual é a sua opinião sobre a Lei de Murphy: “Se existe a chance de algo dar errado, vai dar errado”?

16. Qual é o peso da terra de um buraco de um metro cúbico?

17. Algumas pessoas dizem que Papai Noel não existe. O que você acha disso?

18. Um livro de 392 páginas precisa de quantos dígitos para numerar todas elas?

19. Dizem que não se mexe em time que está ganhando. Você também pensa assim?

20. Quando você começa uma coisa, vai até o fim ou para no meio do caminho quando perde o interesse?

2.2 Comentários

E agora, o gabarito com comentários! Será que você é mesmo uma pessoa criativa?

Não tenha dúvida disso. Todo ser humano tem essa característica. Mas, antes de ver o gabarito, esqueça suas respostas! É isso mesmo. As respostas são sua forma particular de ver o mundo. Não há certo ou errado. Há padrões estabelecidos, mas eles podem ser quebrados criativamente. Ou não?

Dê uma olhada em algumas respostas possíveis. Algumas são bastante lógicas, outras vão irritar você de tão óbvias que parecem. Apenas ria delas. Outras ‘respostas’ vão fazer você pensar. Pense, então. E outras ainda vão provocar suas crenças e certezas. Pergunte se não é hora de rever algumas delas.

Enfim, essas perguntas não são um teste. São apenas um aquecimento para a Jornada da Criatividade que você está começando agora. Sabemos que você é uma pessoa criativa. E vamos ajudá-lo a desenvolver essa habilidade.



1. Quantos meses têm 28 dias?

Alguns têm 30, outros 31, mas todos têm 28 dias.

2. Você costuma seguir sua intuição, sentimentos e emoções? O que você acha disso?

Há hora para o coração e há hora para o cérebro. Alguns problemas exigem intuição, outros, razão. Se você é uma pessoa guiada pela intuição ou sentimentos procure a opinião de alguém que olhe as coisas com mais raciocínio. O que vai dizer o que é mais importante é a situação. Saber decidir entre a razão e a emoção pode fazer a diferença entre sucesso e fracasso.

3. Assim que as águas do dilúvio baixaram, Moisés abriu a arca e soltou os animais, mas alguns não saíram pela porta? Por quê?

Vamos por partes. Primeiro: a arca era de Noé. :) Segundo: os animais que podiam voar não precisaram sair pela porta.

4. Você gosta das coisas nos seus míiiiiínimos detalhes? Tudo tem que ser muito bem explicado sempre? Como você vê isso no seu dia a dia?

Detalhes são fundamentais. Muitos fracassos acontecem por falta de atenção a eles na execução. Mas, no momento da criação, os detalhes devem ser deixados de lado para permitir que a mente possa explorar possibilidades sem se limitar.

5. Quantos dias já viveu uma pessoa no dia em que completa 15 anos?

5.475, 5.478, 5.479 ou outro número? Como você calculou? Que variáveis você considerou? Você incluiu o próprio dia do aniversário no cálculo? Prestou atenção ao detalhe: “quantos dias já viveu”? A pessoa nasceu num ano bissexto ou num ano não bissexto? Ela nasceu num ano múltiplo de 100 ou em um ano múltiplo de 400? Você tinha ideia de que um simples cálculo como esse poderia ter tantas variáveis? Será que é possível concluir que o volume de informações influencia a criatividade das respostas?

6. O novo provoca sua curiosidade e atrai sua atenção? Você gosta de novas experiências? Isso mexe com sua imaginação?

A curiosidade, o querer buscar o novo, é um ótimo começo para as pessoas que querem ser criativas. Mas, o novo, apenas por ser novo, não é solução. Equilíbrio é tudo. Às vezes é importante lembrar que o “velho” de hoje pode ter sido o novo de ontem. Qual foi o problema que ele resolveu? Será que ele resolve esse mesmo problema hoje?

7. Em um pet shop havia 12 gatinhos e nove cachorrinhos, mas uma criança, com pena dos bichinhos, soltou todos eles, menos três gatinhos e dois cachorrinhos porque o dono da loja conseguiu fechar a porta antes de eles também fugirem. Então: quantos bichinhos ficaram?

Três gatinhos e dois cachorrinhos. Os outros fugiram. Mas, qual foi o cálculo que você fez? A depender da interpretação que você tenha feito, não existe uma única resposta correta. Solte a sua imaginação... muitas situações podem ter ocorrido.

8. Quando você tem uma ideia, evita falar sobre ela para que ninguém a roube ou pergunta para as pessoas o que elas acham para verificar se a ideia tem valor?

Uma ideia, em si, não tem valor. Ela só vai gerar valor se sair da sua cabeça e for aplicada. Faz parte do processo de validação compartilhar as suas ideias com as pessoas certas. Aliás, ideias não faltam. Qualquer pesquisa básica na internet mostra uma série de boas ideias. O que faz diferença é a execução. Isso explica porque empresas do mesmo ramo são tão diferentes.

9. De acordo com seu pensamento, uma mulher pode se casar com o irmão do seu viúvo?

Se o marido dela está viúvo, quem morreu? Exato: ela mesma, a mulher!

10. Regras e rotinas cansam você? É por isso que você gosta de criar coisas novas o tempo todo? Ou você prefere a calma e a tranquilidade de um dia sem surpresas?

Criar é importante, oxigena a vida. Mas é a rotina que garante estabilidade. E é a estabilidade que permite criar novidades. Pessoas ou empresas instáveis não criam, apenas improvisam. O que parece coisa nova, na verdade, é só um remendo.

11. O que você pensa quando ouve essa frase: “o que importa é ouvir a voz que vem do coração”?

Você pode concordar ou discordar. Isso não importa. O que importa é entender que as pessoas são diferentes, por isso dão valor a coisas diferentes. E a criatividade será tanto maior quanto mais pontos de vista houver.

12. Eu estou indo a pé para a feira e, no caminho, cruzo com quatro donos de pequenas propriedades rurais. Cada um deles carrega duas caixas com cinquenta pintinhos. Quantos pintinhos e quantas pessoas estão indo para a feira?

Só uma pessoa está indo para a feira: eu. Os outros já fizeram suas compras e estão VOLTANDO da feira, por isso CRUZEI com eles.



13. Você evita o julgamento dos outros sobre você e o seu trabalho ou sempre pergunta para os outros e quer saber como está o seu desempenho?

Quem procura o conforto do anonimato para evitar exposição e análise, abre mão do risco ou do prêmio pela sua criatividade. Colocar uma ideia na mesa é o mesmo que se expor. Tanto a ideia quanto quem a cria, serão alvos de críticas ou de elogios. Qual é o seu objetivo de vida? Essa é a pergunta que interessa ser respondida.

14. Você está dirigindo em alta velocidade e, de repente, tem que fazer uma curva fechada à esquerda. O carro derrapa, mas você consegue controlar e parar. Numa situação dessas, qual é a roda do carro que menos roda?

O estepe. Você pensou nisso ou tem uma resposta diferente e mais criativa?

15. Qual é a sua opinião sobre a Lei de Murphy: “Se existe a chance de algo dar errado, vai dar errado”?

Uma resposta possível: “Nem sempre. Chance é apenas uma possibilidade, não é uma certeza”. Mas, e você, o que pensa?

16. Qual é o peso da terra de um buraco de um metro cúbico?

Um buraco não tem terra!

17. Algumas pessoas dizem que Papai Noel não existe. O que você acha disso?

Será que ele não existe mesmo? Ele está por toda parte. É amado por milhões de crianças, aparece em filmes, tira fotografias, é contratado por shopping centers, faz propaganda, cuida da barba durante todo o ano... Como é possível afirmar que ele não existe? O que é real e o que é imaginário?

18. Um livro de 392 páginas precisa de quantos dígitos para numerar todas elas?

10: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 e 0.

19. Dizem que não se mexe em time que está ganhando. Você também pensa assim?

Veja: se o adversário/concorrente descobrir o segredo do sucesso desse time/empresa e copiar? E se um dos jogadores/colaboradores se machucar? E se o juiz/mercado mudar as regras? Fazer mudanças no time é muitas vezes necessário para o processo de melhorias e inovações contínuas. É importante conhecer a situação e as regras do jogo e estar preparado para as mudanças que podem acontecer.



20. Quando você começa uma coisa, vai até o fim ou para no meio quando descobre que o caminho está errado?

Avaliar e corrigir a rota também faz parte do caminho quando se sabe qual é o destino.



3 CRIATIVIDADE

3.1 O que é a Criatividade

Existem várias formas de entender o que é a criatividade.

Tem gente que pensa que é um dom da pessoa, que só serve para artistas, que é espontânea e nasce do nada, que é uma coisa para gênios e assim por diante.

Se fosse possível unificar todas as definições de criatividade de todas as pessoas que já pensaram no assunto, teríamos algo parecido como a capacidade humana de relacionar duas ideias e criar uma terceira de outro padrão.

3.2 Criatividade como solução de problemas

No caso dessa Jornada da Criatividade, vamos considerar que a criatividade é

- uma ferramenta para a solução de problemas;
- uma forma de inovar por meio da melhoria de produtos e serviços; e
- uma habilidade que todo mundo pode aprender e desenvolver.

Com um detalhe: a criatividade não serve só para empresas. Serve para nossa vida pessoal também. De vez em quando a gente tem que olhar ao redor para ver se alguma coisa pode ser melhorada.

3.3 O processo clássico de criação

Ainda que haja muitas teorias, ficou estabelecido por muito tempo que o processo criativo tem três fases:

1. levantamento de informações ou preparação;
2. incubação e
3. iluminação.

Na primeira fase, depois que o problema é identificado, a gente tem que procurar toda a **informação** possível. Ler, estudar, conversar, analisar, verificar... ou seja, reunir toda a informação que puder e pensar no assunto constantemente. Às vezes, por dias a fio. Sem descanso.



Quando perceber que chegou ao limite das informações ou que “a cabeça não vai mais”, é hora de deixar o assunto de lado e pensar em outras coisas, assistir um filme, descansar, praticar uma atividade de lazer, dormir, etc. É o momento da segunda fase, a **incubação**. É quando nosso cérebro começa a trabalhar em segundo plano e processar as ideias de forma subconsciente.

Depois dessas duas fases, acontece a **iluminação**. A ideia nasce! Parece até que a solução surge “do nada”, de forma espontânea e de repente. Só que não. Essa fase é o resultado de um trabalho estimulado e estruturado. É um processo mental já bem conhecido.

Até aqui, falamos do clássico processo de “ter” uma ideia. Mas, será que ela é viável? Dá pra aplicar na prática? Será que ela vai dar resultado?

Na introdução do livro Técnica para Produção de Ideias, de James Webb Young, um dos mais famosos publicitários americanos, William Bernbach, diz que

Bertrand Russel e Albert Einstein [...] concordam que o conhecimento é básico para um bom pensamento criativo, mas não é suficiente; esse conhecimento deve ser digerido e eventualmente emergirá na forma de novas e frescas combinações e relações. Einstein chamava isso de intuição, o que ele considerava o único caminho para novas descobertas (YOUNG, 1994, p. 10).

Alguns pensadores, como Graham Wallas, acrescentam uma quarta fase, a **validação**, e outros como o já citado James Webb Young, ainda falam de uma quinta fase, o **desenvolvimento da ideia** até torná-la aplicável. Contudo, estas últimas fases não são propriamente criativas. Elas são mais práticas e pertencem à viabilização, uma fase em que as ideias começam a ser analisadas e validadas com fins de implementação. Essas últimas fases são importantes para o processo, claro, pois permitem levar as ideias da criação à inovação. Mas, antes de falar da viabilidade de uma ideia ou de verificar se ela pode resultar em inovação, vamos deixar nossa mente livre para que as ideias afluam e possam ser validadas ou não posteriormente.

3.4 O processo atual de criação

O processo criativo clássico ainda hoje é muito usado, principalmente, por criadores solitários, artistas na maioria das vezes. No entanto, exige tempo e, quando se fala de empresas, o tempo de resposta é curto; tudo muda de forma muito rápida e o processo de criação de ideias também precisa acompanhar essa velocidade.

A quantidade de informações que temos à nossa disposição é tão grande que pode levar à falsa sensação de que uma simples análise desse volume é suficiente para gerar novas ideias, mas não. Nosso cérebro só consegue ver o que foi programado para ver. Assim, é preciso definir um alvo antes de começar a ler ou obter informações.

3.5 A importância da criatividade

Mas, por que se fala tanto em Criatividade? Ela é mesmo importante?

O ser humano evoluiu por ser criativo, por procurar soluções para os problemas que enfrenta. Enquanto os animais se adaptam ou morrem, os humanos modificam sua realidade e prosperam. Um exemplo: os animais desenvolvem uma pelagem mais espessa ao longo de várias gerações para se proteger do frio; o ser humano descobre e domina o fogo em apenas uma geração e, além de se aquecer, passa a usar o fogo para outros fins.

Já se percebe por aí que basta pertencer à raça humana para ser uma pessoa criativa. Mas algumas pessoas manifestam mais essa característica, enquanto outras não demonstram claramente essa habilidade.

Aliás, temos aqui uma situação inusitada: apesar de a Criatividade ser uma habilidade valorizada, as pessoas criativas nem sempre são aceitas de imediato. Às vezes precisamos nos acostumar a pessoas constantemente “fora do padrão”.

Então, se é para enfrentar situações de desconforto social, pra quê ser uma pessoa criativa?

Nem sempre a resposta é fácil, mas podemos procurar duas respostas, uma do ponto de vista pessoal, outra do ponto de vista do trabalho. Em ambos os casos, vale ressaltar que a Criatividade só tem valor se as ideias forem aplicadas. Ideias existem muitas, o que falta é serem colocadas em prática. Ou seja, melhor ter uma ideia apenas razoável aplicada do que uma grande ideia arquivada.

3.6 A Criatividade do ponto de vista pessoal

Em nível pessoal, a Criatividade deve ser usada para uma vida melhor, mais confortável, com menos dificuldades. Podemos olhar para a nossa realidade pessoal e procurar o que pode ser mudado ou melhorado, considerando, inclusive, ter uma boa renda, que pode ser conseguida por meio de um emprego ou do empreendedorismo.

O mundo muda. Para melhor ou para pior. E cria oportunidades da mesma forma que gera riscos. Pessoas que conseguem olhar criativamente para esse mundo têm mais chances de uma vida mais produtiva e menos sujeita a limitações.

3.7 A Criatividade do ponto de vista do trabalho

Já do ponto de vista do trabalho, seja em uma empresa, seja como autônomo, a Criatividade pode ser usada para diferenciar nossos produtos ou serviços. Fazer igual não é vantajoso, mas quando oferecemos um pouco mais do que o cliente

espera, quando surpreendemos com uma novidade, superamos um problema ou oferecemos uma solução única, estamos nos diferenciando dos concorrentes, fazendo a diferença.

É difícil criar um produto ou serviço totalmente novo. É mais fácil inovar melhorando um serviço existente, oferecendo uma nova linha de produtos, modificando a forma de se comunicar com os clientes ou montando um serviço de entrega, por exemplo. Importante é buscar a inovação usando o pensamento criativo aplicado aos produtos, serviços ou processos da empresa. Isso vale para os clientes externos, para os colaboradores, fornecedores, parceiros comerciais e para as pessoas do local ou da comunidade onde a empresa atua. Nesse sentido vale a pena ser uma empresa criativa.

3.8 Os Problemas urgentes e importantes

Problemas exigem soluções na medida da sua importância e podem ser urgentes ou importantes. Se forem urgentes, precisam de atenção imediata e devem ser solucionados com base na experiência (quando isso se aplicar) ou em técnicas criativas que permitam gerar ideias rapidamente. Se forem importantes, também devem ser pensados sob a ótica da criatividade para serem resolvidos de forma eficiente e definitiva, mas, ainda assim, é fundamental estabelecer um prazo para sua solução.

Além disso, ainda existem algumas situações do dia a dia das empresas que parecem ser simples demais e não merecem atenção, mas elas podem dar bons resultados se forem mais bem analisadas. Alguns exemplos: identificar nichos de mercado para ampliar o faturamento; selecionar públicos-alvo nas redes sociais para melhorar o alcance do valor investido em propaganda; melhorar a experiência do cliente na fila do caixa para ampliar sua satisfação; rever o custo das entregas pensando em economia de recursos; procurar novos fornecedores para evitar falhas de funcionamento; consultar o escritório de contabilidade em busca de inteligência fiscal...

3.9 A Criatividade é para todo mundo

Essas perguntas são muito comuns:

- É verdade que todas as pessoas são criativas?
- Por que depois que a gente cresce perde a criatividade?
- Dá pra desenvolver a criatividade?

A resposta é muito simples: todos nós temos a habilidade de resolver problemas, de juntar duas ou mais



informações e criar outra, de interpretar o mundo de uma forma pessoal e única. Portanto, todas as pessoas são criativas.

O que nos faz parecer pessoas mais ou menos criativas são nossas diferenças: habilidades pessoais específicas, ferramentas disponíveis, problemas enfrentados... Quem não consegue chutar uma bola jamais será um bom jogador de futebol; quem não tem um microscópio não pode examinar uma amostra de sangue; quem não sabe o que é viver com escassez de água, dificilmente vai se preocupar com a seca. Quer dizer: para desenvolver a Criatividade é preciso ter as condições necessárias e um alvo bem definido. Aliás, uma dessas condições é a coragem de errar. O fracasso faz parte do processo criativo. É um risco. Fracassar nunca é uma certeza, claro, mas sempre é uma possibilidade. Pessoas que têm medo do erro dificilmente serão criativas.

Aliás, o processo criativo deve ser encarado com bom humor. O riso é causado pela surpresa, pela desproporção, pelo inusitado. A própria origem do grito “Heureka!”, que significa Achei! Encontrei! Descobri!, indica a alegria de uma descoberta ou da solução de um problema. Arquimedes descobriu o princípio do empuxo durante um banho de imersão e ficou tão entusiasmado que saiu correndo para sua oficina, pelo meio da rua, do jeito que estava, sem nenhuma roupa!

Quantas pessoas não sentem essa alegria quase desmedida, essa iluminação tão repentina que uma ideia desperta?

Outra condição é a **habilidade de desaprender**. Conforme vamos crescendo, nosso cérebro vai aprendendo a evitar retrabalho e cria rotinas para tornar a vida mais simples e fácil. Contudo, ao mesmo tempo em que essas rotinas facilitam nossas vidas, também nos limitam. E pior: muitas vezes aprendemos errado ou as coisas mudam, não percebemos, e continuamos a fazer como aprendemos.

Desaprender, nesse sentido, é uma forma de olhar para hábitos antigos e “reapaginá-los” usando imaginação, inventividade e intuição por um lado e lógica, razão e sistematização por outro.

3.10 A Criatividade exige coragem e confiança

Coragem para ter ideias e colocar em prática, mesmo que elas venham a dar errado. É preciso entender que o erro faz parte do aprendizado e que os resultados só aparecem se as ideias forem testadas.

Confiança para desafiar opiniões contrárias. Os outros até poderão estar certos, mas, eles só estarão certos depois que a ideia for experimentada, os resultados forem analisados e a conclusão for negativa. Se você não confiar em uma ideia, nem tente ir em frente.



4 A FORÇA DA PALAVRA NÃO

4.1 O NÃO e a pessoa criativa

As pessoas criativas são aquelas que dizem SIM antes de dizer NÃO.

Primeiro elas têm uma ideia, uma solução, uma proposta. Só depois é que vem o NÃO. O problema é que passamos uma vida inteira recebendo NÃO para nossos desejos, nossas vontades, nossas ideias. Então nos acostumamos a deixar de lado o que pode ser diferente ou novo. É comum ouvir:

- NÃO tem dinheiro.
- NÃO gostei do que você falou.
- NÃO é uma boa ideia.
- NÃO. Esquece. A/O [diretora] [chefe] [cliente] [colega] NÃO vai gostar.



Quem resiste a tanto NÃO? Fica difícil ser uma pessoa criativa.

Então, se uma determinada situação exige um pensamento criativo, o mais óbvio é reaprender o SIM e deixar o NÃO de lado. Mas ninguém disse que isso é simples!

4.2 O NÃO na publicidade

Os bons textos publicitários NÃO têm a palavra NÃO, a menos que seja estritamente necessário, porque a palavra NÃO lembra alguma coisa negativa, proibições, desejos e vontades negados.

O texto publicitário é escrito para convencer, para persuadir, para mudar pensamentos, para apresentar uma realidade agradável. Portanto, prefere fazer afirmativas sobre o que está sendo apresentado naquele momento e evitar negativas sobre uma realidade anterior que ele quer mudar.

Fica a dica: quando você criar uma postagem nas suas redes sociais ou enviar uma mensagem para seus clientes, evite usar a palavra NÃO.

4.3 O NÃO na literatura

Você já teve que voltar a ler uma parte de um texto porque NÃO entendeu o que ele estava dizendo ou porque ele parecia dizer o contrário do que dizia de fato?

Foi porque você NÃO leu a palavra NÃO.

Essa questão é quase um mistério, mas acontece: temos dificuldade em ler a palavra NÃO em um texto corrido.

O objetivo aqui é apenas despertar sua atenção para essa questão. NÃO vamos nos aprofundar, mas, novamente, fica a dica: evite a palavra NÃO nos seus textos corridos.

4.4 O NÃO e o pensamento

Falar “NÃO!” é tão fácil que alguns estudos apontam um fato interessante: ela é a primeira palavra que muitos bebês falam (*de tanto que ouvem seus pais falando NÃO a toda hora*).

Além disso, educar exige ação positiva. Ao invés de falar “NÃO FAÇA”, é preciso mostrar alternativas ou consequências. Se uma situação pode causar queimaduras como é o caso clássico de um fogão, por exemplo, é melhor dizer que aquilo queima e dói ou dar um brinquedo que desvie a criança do problema até que ela possa entender as consequências. Dizer NÃO vai apenas reforçar o interesse da criança.

Por que isso acontece?

Simple: nosso pensamento precisa criar uma realidade para entendê-la. Só depois disso é que ela pode ser desfeita. Digamos que alguém diga: “NÃO pense em uma caneta azul, pense em um lápis vermelho”. Impossível pensar apenas no lápis e na cor vermelha. Primeiro foi necessário construir a caneta azul e o lápis vermelho no nosso cérebro. Só depois é que podemos fazer alguma coisa com essas informações.

Essa é a causa de muitos problemas nas empresas. Podemos chamar de **comando negativo**. Uma ordem deve ser clara: FAÇA ISSO. E pronto! Quando formalizamos duas informações dizendo NÃO FAÇA ISSO, FAÇA AQUILO, quem deu o comando está ajudando o comandado a criar uma realidade possível. Ou seja, quem recebeu o comando precisa entender o significado das palavras e das ações **antes** para, **depois, NÃO fazer** o que foi sugerido. Isso é difícil.

Enfim, o importante é entender que quando falamos alguma coisa, **com** ou **sem** um NÃO acompanhando a frase, nosso cérebro constrói uma realidade ou um entendimento e tem dificuldade para entender o NÃO.

Daí fica a dica: evite a palavra NÃO sempre que puder. Além da dificuldade de ser entendida, prejudica a Criatividade: ninguém gosta de um NÃO, mas todos adoram um SIM.

5 OS BLOQUEIOS À CRIATIVIDADE: COMO DESTRAVAR CADA UM

Todas as pessoas são criativas. É uma habilidade humana. Mas algumas se consideram pouco ou nada criativas. Por quê? A causa são os diversos tipos de bloqueios que a gente enfrenta ao longo da vida. Basicamente, há dois tipos de bloqueios: aqueles criados pela própria pessoa e aqueles criados pela situação.

Nós temos medos, preconceitos, valores, emoções, experiências únicas e percepções próprias ao mesmo tempo em que o mundo em que nos desenvolvemos tem suas próprias regras, tradições, costumes, dificuldades, escolhas e assim por diante.

Vencer um bloqueio é uma condição absolutamente necessária para uma pessoa ser criativa. E o primeiro passo para isso é ter consciência de quais são esses bloqueios. Depois, agir de forma sistemática e adequada para cada situação, onde não há regras, apenas princípios para guiar as decisões de como fazer. Algumas das ferramentas para explorar o potencial criativo trabalham justamente para “destravar” esses bloqueios. Vamos lá!

5.1 Bloqueios culturais

São os primeiros que nos afetam e nem percebemos. Muitos vêm da infância e da própria história familiar. Têm origem no modo como o grupo social em que nascemos ou vivemos vê a vida e gera crenças que determinam comportamentos e preconceitos. Podem nos opor a outros grupos sociais; podem afirmar que todas as pessoas de um local ou de uma determinada condição são todas iguais e piores ou melhores que nós; podem criar verdades sem base em fatos, mas em lendas ou histórias, podem determinar costumes quanto a comidas, roupas e tantos outros hábitos cotidianos...

5.1.1 Como destravar os bloqueios culturais

Para vencer esse tipo de bloqueio é preciso, antes de qualquer coisa, questionar a origem de cada verdade que dirige nossas vidas. É um processo de conscientização difícil e muito pessoal. Como nem sempre a própria pessoa percebe suas limitações, normalmente, é o novo grupo social em que ela está que a desperta para essas suas crenças pessoais.

Portanto, não se trata exatamente de destravar um bloqueio cultural, mas de tomar consciência dele e decidir o que é mais importante: manter a crença pessoal inicial ou entender e aceitar uma nova forma de ver determinada situação ou realidade.

5.2 Bloqueios emocionais

Os bloqueios emocionais vão sendo construídos devagar ao longo da vida e podem ser conscientes ou não. Eles se manifestam de duas formas: as pessoas podem se boicotar e achar que são incapazes de ter ideias boas e novas ou podem se fechar e não conseguir expor ideias, pensamentos ou propostas por melhores que sejam.

Geralmente, indicam o medo de correr riscos; o medo de falhar ou de parecer uma pessoa “ridícula”. Mas, podem indicar situações mais objetivas como a dificuldade para entender o problema ou a situação; não conseguir ter objetividade e ficar entre a realidade e a fantasia e não ter habilidade para formular ou expressar suas soluções.



Os bloqueios emocionais são entendidos como uma barreira, um anteparo, que a mente humana cria entre ela e a consciência para evitar dores emocionais. São obviamente inconscientes, pois nossa mente cria essas barreiras como forma de defender nossos sentimentos e muitas vezes nos deixam flutuar entre a realidade e a fantasia.

Experimentar medo, insegurança, sentimentos de inferioridade, inveja, ciúme e pensamentos negativos de forma continuada afeta perigosamente a vida de uma pessoa gerando ansiedade e estresse. É claro que uma pessoa que vive essa realidade, dificilmente pode ser plenamente criativa.

Antes de continuar, seria interessante notar que emoção e sentimento não são a mesma coisa. A emoção é instintiva, imediata, reage a um estímulo, mexe com a gente e não envolve pensar; é quase uma explosão. O sentimento, por outro lado, envolve o pensamento, a percepção, a avaliação. Muitas vezes esses conceitos se confundem porque os sentimentos, por serem mais elaborados, também admitem emoções em algum grau. Os sentimentos, por exemplo, podem ser divididos em **negativos** – como tristeza, medo, hostilidade, frustração, raiva, desespero, culpa, ciúmes; **positivos** – como felicidade, humor, alegria, amor, gratidão, esperança e **neutros** – como a compaixão e a surpresa. No entanto, nem por isso, perdem a qualidade de serem mais elaborados e conscientes.

Voltando aos bloqueios, das **cinco emoções mais fortes** que dominam o ser humano (medo, raiva, alegria, nojo e tristeza), o medo é o que mais limita a criatividade. É uma realidade subjetiva. É muito mais uma emoção repentina ou um sentimento continuado. Geralmente, aparece antes de uma ação começar. Na maioria das vezes, o medo vai embora quando a ação começa. Então, vamos ver como vencer essa emoção ou esse sentimento.

5.2.1 Como destravar bloqueios emocionais vencendo o medo

Se você estiver com medo de apresentar uma ideia ou iniciar um processo inovador, há, pelo menos, duas formas de se preparar para enfrentá-lo: escrevendo ou conversando.

Escreva tudo o que pode dar errado. Da pior forma possível. Agora analise cada situação e imagine as consequências. No mínimo, você vai transformar seu medo em algo positivo: a capacidade de se afastar dos problemas e perceber que são menores do que pareciam no início.

A outra forma de enfrentar o medo é conversar. Converse, troque ideias, peça opiniões. Um medo dividido é mais leve.

5.2.2 Como destravar bloqueios emocionais flutuando entre a realidade e a fantasia

A fantasia pode ser uma fuga da realidade quando a pessoa está sofrendo emocionalmente. Para evitar as dores emocionais que a pessoa sente quando lembra ou tem consciência do problema que enfrenta, ela foge da realidade e flutua em um mundo próprio onde, em geral, não há dor e a solução do problema acontece quase que naturalmente.

Esse mesmo mecanismo que nos afasta de problemas emocionais, ao menos momentaneamente, pode ser usado para despertar a criatividade individual. Ao libertar a pessoa da realidade, abre canais inconscientes que buscam soluções onde a consciência e o raciocínio não costumam chegar. Vejamos como alcançar esses limites da consciência e mergulhar na fantasia intencionalmente criativa.

Sente-se ou deite-se confortavelmente em um ambiente calmo e silencioso e feche os olhos. Memorize os seguintes elementos: pássaro, árvores, céu, mar e areia (ou outro conjunto temático que você goste).

Agora você vai se transformar no pássaro que está protegido nos galhos de uma árvore e fazer um voo. Imagine o céu (está claro ou chuvoso?), sobrevoe o mar (calmo ou agitado?), pouse na areia (está quente ou fria?). Sinta a temperatura, os cheiros e toque tudo o que puder; observe as paisagens, ouça os sons. Crie uma história: por que voou? Quando? Como está o dia? Ou será noite?

O limite é sua imaginação.

Depois de terminar seu “voo”, abra os olhos. Como está se sentindo? O que sentiu durante o exercício? Uma pessoa criativa consegue fantasiar de forma clara e intensa, mas deve manter os pés no chão e separar a realidade da fantasia. Você consegue fazer isso?

Esse exercício ajuda a relaxar o corpo e a liberar a mente de preocupações imediatas.

E quando você dominar esse processo crie um conjunto temático que inclua o problema efetivo a ser resolvido.

5.3 Bloqueios de percepção

Muitas vezes, o óbvio está diante dos nossos olhos e não vemos. Parece haver uma barreira invisível que esconde a realidade. Essa barreira pode ser os estereótipos, as verdades “imutáveis”; os limites imaginários ou uma infinidade de informações sobre o assunto que servem apenas para confundir.

Medos, frustrações, despreparo pessoal, sociedade, família, chefes, colegas, por exemplo, são fatores que prejudicam nossa percepção da realidade.

5.3.1 Como destravar bloqueios de percepção

O primeiro passo é ampliar o entendimento pessoal de cada elemento do problema para o qual se está buscando uma solução. Leitura, pesquisa e conversas com pessoas que entendem do assunto são um bom caminho. O segundo passo é entender a perspectiva das outras pessoas envolvidas nesse mesmo processo de solução. Feito isso, o terceiro passo é comparar o próprio entendimento com o das outras pessoas envolvidas para descobrir semelhanças, diferenças e buscar novas perspectivas.

5.4 Bloqueios intelectuais e de comunicação

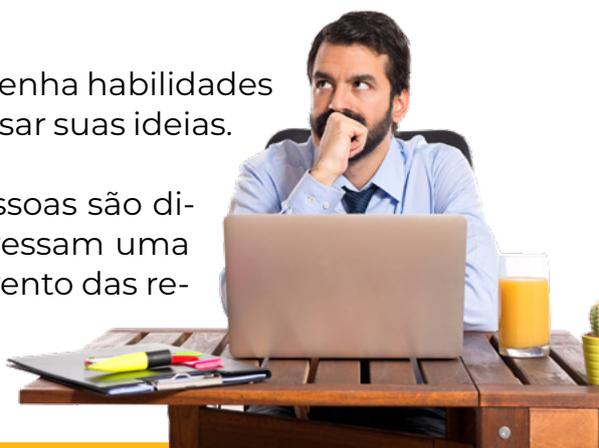
Muitos bloqueios acontecem porque não entendemos direito o que deve ser resolvido.

Isso acontece porque temos limitações pessoais para entender a situação ou porque as informações vieram incompletas.

Para ter clareza do problema, é preciso que as informações sejam corretas e completas; que as soluções estejam dentro da capacidade das pessoas designadas, seja por especialização ou por atividade; entender que um problema sempre pode ter mais de uma solução ao mesmo tempo em que os métodos de aplicação deverão ser adequados e flexíveis.

E para propor ideias eficazes, é preciso que a pessoa tenha habilidades de linguagem e comunicação para formular e expressar suas ideias.

Você, com certeza, já ouviu expressões como “as pessoas são diferentes” ou “cada cabeça, uma sentença”. Elas expressam uma realidade humana cada vez mais evidente com o advento das redes sociais, onde as pessoas se manifestam mais livremente do que quando estão em grupos presenciais.



Isso é bom do ponto de vista da Criatividade, pois a diversidade estimula entender pontos de vista diferentes e acrescenta elementos intelectuais à cultura e à história de cada pessoa, o que sempre é útil ou contribui para a solução de um problema.

Vamos propor um exercício para “destravar” o **intelecto** e estimular a **comunicação**, mas, antes, é importante definir esses conceitos.

Intelecto tem a ver com a capacidade de entender o que significa um conceito; compreender uma ideia; assimilar o que a outra pessoa disse; apreender o significado de algo que alguém escreveu. Exige preparo e vontade.

A **comunicação**, igualmente, exige preparo para a pessoa saber dizer de forma clara e correta o pensamento que desenvolveu a partir de tudo o que entendeu, aprendeu e desenvolveu.

Isso posto, vamos fazer um exercício para você entender como a sua cabeça funciona e de que forma é mais fácil para você expressar esse entendimento.

5.4.1 Como destravar bloqueios intelectuais e de comunicação utilizando a linguagem correta

Você pode fazer esse exercício só ou pedir a ajuda de alguém com quem você se sinta confortável e possa ajudar na análise de sua linguagem após todo o processo.

Vamos lá. Sente-se confortavelmente, respire fundo e feche os olhos.

- Agora crie a imagem de um objeto em sua mente. Uma cadeira, por exemplo.
- Use sua imaginação para analisar essa cadeira de todas as formas que puder.
- Comece por cor, tamanho, tipo, função, etc.
- Experimente tentar ver essa cadeira de cima, de baixo, girando, etc.
- Pegue a cadeira, levante, olhe a parte de baixo do assento, as costas, etc.
- Sente-se nela. Ou fique em pé para alcançar algum objeto, etc.
- Imagine lugares ou formas inusitadas de usar essa cadeira.
- Calcule quanto ela pesa ou quanto peso ela pode suportar.
- Se essa cadeira fosse uma música, qual seria seu estilo musical?
- Ela poderia ser utilizada em algum esporte?
- Qual é o seu cheiro?
- Pronto. Abra os olhos.



Agora relembre ou descreva para a outra pessoa o que você viu em sua mente quando explorou essa imagem. Usou mais palavras, números, imagens, sons, raciocínio lógico ou deixou seu inconsciente trabalhar livremente?

Quem usa mais as palavras, é uma pessoa verbal. Para ela, o sentido de um termo escrito ou falado é o mais importante. Em geral, são pessoas que conseguem escrever bem.

Já as pessoas que analisam números, valores e quantidades, são as matemáticas ou estatísticas. Para elas, as coisas só têm sentido quando podem ser medidas e comparadas. São pessoas pesquisadoras e gostam de ordem na argumentação.

Há também aquelas pessoas que se guiam por imagens, conceitos visuais, cores, pelo contraste claro-escuro. O sentido da visão é o predominante. Para elas, o que entra pelos olhos se sobrepõe a todo o resto. São pessoas que dão valor à estética, à beleza e se sentem mal em locais feios, desorganizados e desconfortáveis.

O mesmo ocorre com as pessoas que valorizam o som. O sentido da audição domina suas percepções. Boa música e conforto auditivo mandam. Vozes estridentes, gritos e barulho atrapalham seu raciocínio e causam um estresse tremendo.

Quando o sentido do olfato domina, a pessoa pode ser levada a mundos inimagináveis. O olfato é um dos sentidos mais poderosos não por conduzir uma forma de raciocínio, mas por permitir experimentar e expressar emoções.

Também há um grupo de pessoas chamadas de sinestésicas. Para elas, um estímulo sensorial vale por vários. Elas relacionam cheiro e sabor para um alimento ou a aspereza e a cor de uma pedra, por exemplo. É uma forma diferente que o cérebro usa para interpretar as sensações que recebe. Essa condição neurológica pode ser muito útil em um processo criativo.

Por fim, há as pessoas que trabalham melhor com conceitos abstratos, processos lógicos, indução e dedução. São pessoas muito observadoras que organizam o pensamento e se conduzem por processos bem desenhados.

E você? Qual é a sua linguagem dominante?

Esse exercício ajuda a identificar o tipo de linguagem que você usa normalmente e como a sua mente trabalha para analisar um objeto. É um exercício interessante porque demonstra que uma pessoa mais 'lógica' ou 'matemática' é tão criativa quanto alguém que pensa mais com palavras, imagens e sentimentos.

5.5 Bloqueios da cultura da empresa

Muitas vezes encontramos empresas que sabem que precisam de novas soluções, que precisam de pessoas criativas, mas o ambiente não ajuda.

A cultura da empresa cria um ambiente desagradável, limitante e inseguro. Certas atitudes inibem a manifestação de emoções, sentimentos e bom humor. O autoritarismo surge de vários cargos e impede apoio, cooperação e confiança, além de estimular uma rotina cansativa e estressante.

Enquanto os bloqueios emocionais dizem respeito ao indivíduo, os bloqueios culturais dizem respeito à realidade histórica e comportamental de onde trabalham as pessoas.

Vencer esse tipo bloqueio exige mais que ter consciência e vontade de resolver. Exige, muitas vezes, lutar contra a história da empresa que premia o padrão e condena o novo; que considera vencedor quem segue as regras e perdedor quem propõe mudanças; que estimula a segurança e abomina o risco.

Vencer os bloqueios culturais vai exigir muita coragem da pessoa que decidir enfrentá-los. Se essa pessoa estiver em posição de comando, terá que demonstrar a importância e a validade de buscar ideias e soluções para problemas que podem ser a pedra de toque da transformação da realidade da empresa ou até mesmo a única solução para manter essa empresa viva e atuante no mercado. Se, por outro lado, for uma pessoa subordinada a uma cadeia hierárquica, terá que ter, além da coragem para levar suas ideias aos níveis superiores, confiança no resultado que se propõe alcançar.

5.5.1 Como destravar o ambiente cultural de trabalho

Imagine um ambiente ideal de trabalho. Escreva tudo o que você gostaria de ter nesse local para ajudar a desenvolver sua criatividade: tipo de pessoas, estilo de chefia, regras da empresa, nível de liberdade e independência dos colaboradores, etc.

Agora compare sua vontade com a realidade. É possível melhorar, trocar ou substituir algumas destas características? Avalie o que está ao seu alcance para tornar o seu espaço e ambiente de trabalho melhor para você e para os outros.

Esse exercício ajuda a criar consciência sobre a cultura do ambiente de trabalho e sobre o quanto ele ajuda ou atrapalha o desenvolvimento da Criatividade.

Mas, por maior que seja seu esforço, melhorar o ambiente cultural do trabalho não é algo que se faz sozinho. É preciso envolver outras pessoas, convencê-las a mudar e, muitas vezes assumir o controle do processo.

5.6 Bloqueios do ambiente físico do trabalho

O próprio local de trabalho também cria bloqueios à Criatividade. Ambientes escuros, sujos, mal arrumados, barulhentos, invadidos por cheiros ruins, cheios de distrações e com pouca ou nenhuma privacidade são altamente prejudiciais.

Da mesma forma que o ambiente cultural, vencer os bloqueios e as dificuldades do ambiente de trabalho, pode exigir muito esforço. Buscar um local mais apropriado e adequado pode exigir não apenas redecorar o ambiente, mas reformar e, pior, até mudar o local dentro da estrutura arquitetônica da empresa, ocupado por pessoas que talvez não gostem de ceder o espaço conquistado há muito tempo e ao qual já estão acostumados. O sentimento chamado pela Psicologia de 'reserva do espaço conquistado' é muito forte no ser humano de uma forma geral. Ninguém gosta de sair de onde está acostumado a viver ou trabalhar.

Mas, sempre há formas de encontrar uma solução, ou várias!, para um problema. Então, vejamos alguns caminhos para vencer bloqueios culturais e ambientais.

5.6.1 Como destravar os bloqueios do ambiente físico de trabalho

Imagine um ambiente ideal de trabalho. Escreva tudo o que você gostaria de ter nesse local para ajudar a desenvolver sua criatividade: tamanho, cor, iluminação, ruídos, localização...

Agora compare sua vontade com a realidade. O que é possível melhorar?

Avalie o que está ao seu alcance para tornar o seu espaço e ambiente de trabalho melhor para você e para os outros.

Esse exercício ajuda a criar consciência do ambiente físico de trabalho e sobre o quanto ele ajuda ou atrapalha o desenvolvimento da criatividade.



6 #FICADICA – MEDITAÇÃO CRIATIVA



Com certeza, você percebeu que algumas das ferramentas para o desbloqueio da Criatividade incentivam o relaxamento, a calma e a tranquilidade – do corpo e da alma.

É que, para ter uma mente criativa, você também tem que ter uma mente calma e relaxada. Pensamentos demais, ansiedade e estresse prejudicam a concentração ou o relaxamento, necessários à Criatividade. Nesse sentido, a meditação nos ajuda a ir para um patamar de consciência diferente daquele onde estão as preocupações do dia a dia.

Dependendo do tipo e de como é feita a meditação, também é possível entender os pensamentos aleatórios, confusos, sem sentido aparente que nos invadem e colocar certa ordem nesse caos interior.

Mas a Criatividade não depende apenas de uma mente relaxada; o coração, com seus sentimentos e emoções, também conta. Uma vida sentimental em desor-

dem não deixa a mente relaxar e alcançar os níveis mais propícios à Criatividade. E é fato: quanto mais nosso coração estiver calmo, mais criativos e felizes seremos. Aliás, é o que Domenico Di Masi destaca em seu livro Ócio Criativo e nossa experiência de vida também nos mostra isso.

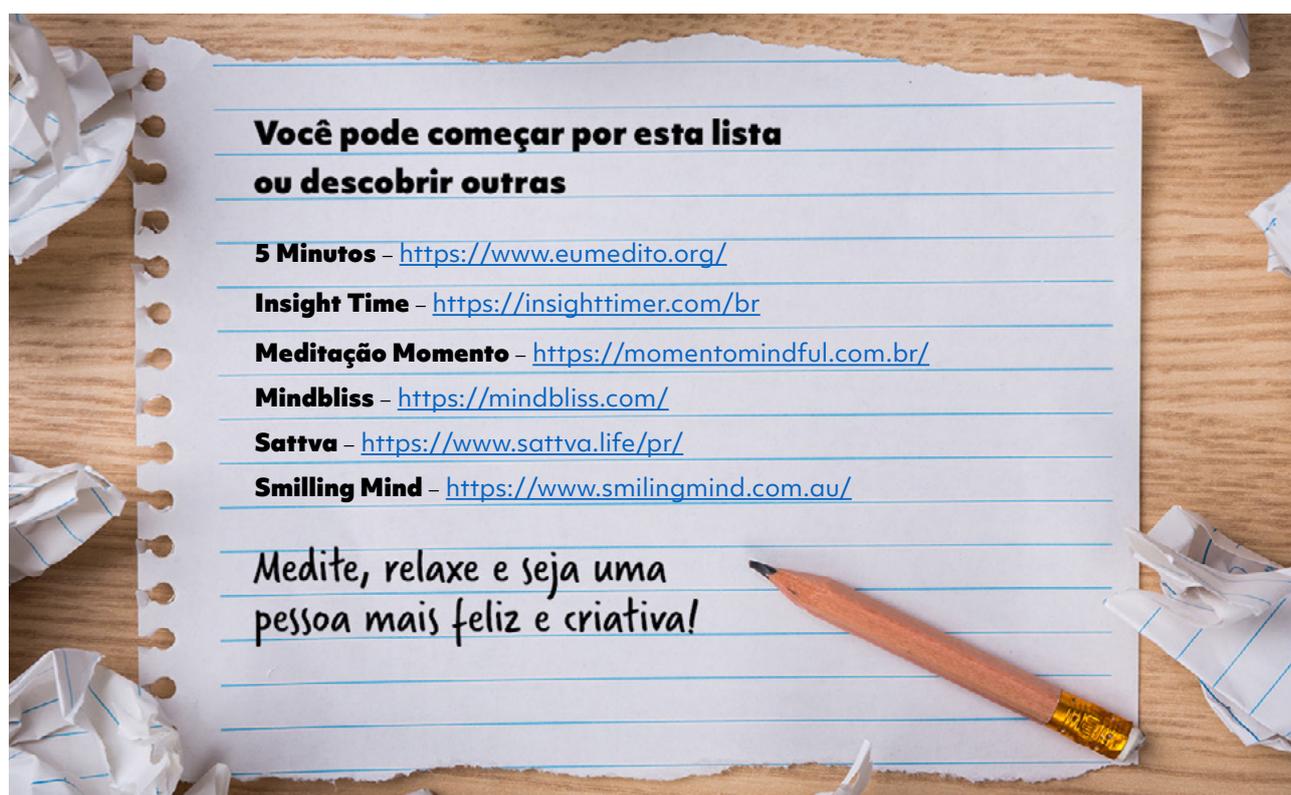
Se a meditação conseguir nos liberar por dentro, deixar nossa 'criança interior' mais solta, eliminar nossas inibições, aliviar nossa rigidez de conceitos e preconceitos, muitos obstáculos vão desaparecer naturalmente e a Criatividade vai poder se manifestar.

Uma pessoa feliz, uma pessoa que mantém um sorriso permanente no rosto, reflete essa tranquilidade interior que permite aos pensamentos fluírem sem esforço.

O corpo e a mente trabalham de formas diferentes. Quanto mais você se esforçar na academia e nos treinos, melhor seu corpo responderá em uma competição, por exemplo. Já no nível mental, pouco adianta "fazer força" para relaxar e alcançar resultados criativos; nesse aspecto, para ter mais e boas ideias, é mais produtivo não fazer que fazer.

Bons pensamentos, novas ideias e soluções só aparecem quando a mente parece ociosa. Tente lembrar-se de algo que você esqueceu em parte: quanto mais tentar, mais vai demorar a relembrar. No entanto, assim que a mente relaxar, você vai lembrar.

Então, fica a dica: procure na internet o termo "meditação criativa" e veja que há formas diferentes de entender essa ideia. Experimente as que mais têm a ver com o que você pensa e sente e pratique. Isso, com certeza, também vai ajudar a desenvolver sua criatividade.



7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Agora é a sua vez!

Você já sabe o que é a Criatividade, como ela funciona e como se manifesta; sabe o que atrapalha e o que bloqueia o seu processo criativo; entende que deve se abrir a novas experiências e, acima de tudo, você sabe que é uma pessoa criativa e pode desenvolver mais ainda essa habilidade.

Os livros que apresentamos como REFERÊNCIAS foram selecionados entre alguns clássicos do assunto, indispensáveis, e outros mais recentes que merecem sua atenção.

O assunto é muito extenso e há muita informação de qualidade na internet. Identifique o seu ponto forte criativo, a linguagem com a qual você é mais produtivo ou alguma melhoria que você precise desenvolver no seu processo criativo e pesquise, aprenda e pratique.

O SEBRAE também oferece alguns bons materiais. Além desta Jornada da Criatividade desenvolvida pelo SEBRAE do Rio Grande do Norte, você tem vários cursos, textos e vídeos sobre o assunto. Entre no *site* www.sebrae.com.br e digite a palavra 'criatividade' no campo de busca.

Nos cursos on-line, por exemplo, você vai encontrar:

CRIATIVIDADE (o passo a passo do pensamento criativo é uma ferramenta para o crescimento e a inovação dos empreendimentos);

SUPERANDO BARREIRAS COM CRIATIVIDADE, um curso para preparar professores para a aplicação de uma oficina com os alunos do 6º ao 9º ano do Ensino Fundamental, contribuindo para que se reconheçam como empreendedores e desenvolvam comportamentos empreendedores e competências socioemocionais; e

COMO DEVO AGIR PARA LIDERAR E PROMOVER A CRIATIVIDADE E A INOVAÇÃO?, um curso onde você vai aprender como se tornar um líder que ofereça um ambiente estimulante para a criação de ideias criativas e inovadoras, impulsionando resultados.

Boa jornada criativa e sucesso!

8 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASHTON, K. **A História Secreta da Criatividade.** Rio de Janeiro: Sextante, 2016.

AYAN, J. **AHA!:** 10 maneiras de libertar seu espírito criativo e encontrar suas grandes ideias. São Paulo: Negócio, 1998.

BARRETO, R. M. **Criatividade no trabalho e na vida.** São Paulo: Summus, 1997.

BONO, E. de. **Criatividade Levada a Sério.** São Paulo: Pioneira, 1997.

BRADBURY, R. **O Zen e a arte da escrita.** Rio de Janeiro: Leya, 2011.

CAMERON, J. **O caminho do artista.** Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

CATMULL, Ed. **Criatividade S.A.** Rio de Janeiro: Rocco, 2014.

CLAXTON, G. **Ruídos de Uma Câmara Escura:** Um Estudo sobre o Cérebro Humano. São Paulo: Editora Siciliano, 1995.

DUAILIBI, R. **Criatividade & Marketing.** São Paulo: McGraw-Hill, 1990.

FOSTER, J. **Como Ter Novas Ideias.** São Paulo: Futura, 1997.

GARDNER, H. **Mentes que criam:** uma anatomia da Criatividade observada através das vidas de Freud, Einstein, Picasso, Stravinsky, Eliot, Graham e Gandhi. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.

GASPARETTO, L. A. **Se Ligue em Você.** São Paulo: Vida & Consciência, 1999.

GILBERT, E. **Grande Magia.** Rio de Janeiro: Objetiva, 2021.

GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional:** A Teoria Revolucionária Que Redefine o Que é Ser Inteligente. São Paulo: Editora Objetiva, 1996.

JUDKINS, R. **A Arte da Criatividade.** Rio de Janeiro: Rocco, 2017.

JUNG, C. G. **O Homem e Seus Símbolos.** Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 1964.

KELLEY, T.; KELLEY, D. **Confiança Criativa.** São Paulo: HSM, 2014.



- KLEON, A. **Roube Como um Artista**. Rio de Janeiro: Rocco, 2013.
- KNELLER, G. F. **Arte e Ciência da Criatividade**. São Paulo: IBRASA, 1993.
- MASI, D. De. **Ócio Criativo**. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.
- MISHAWKA, V.; MISHAWKA JÚNIOR, V. **Qualidade da Criatividade: A Vez do Brasil**. São Paulo: Makron Books, 1993.
- NACHMANOVITCH, S. **Ser criativo**. São Paulo: Summus, 1993.
- OECH, R. Von. **Um “toc” na Cuca**. São Paulo: Cultura, 1988.
- OECH, R. Von. **Um Chute na Rotina: Os quatro papéis essenciais do processo criativo**. São Paulo: Cultura, 1994.
- OSTROWER, F. **Criatividade e Processos de Criação**. Petrópolis: Vozes, 1987.
- PREDEBON, J. **Criatividade Hoje: como se pratica, aprende e ensina**. São Paulo: Atlas, 1999.
- ROCHA, R. **Nicolau Tinha uma Ideia...** São Paulo: Quinteto Editorial, 1999.
- SHUMAN, S. G. **A Fonte da Imaginação: Libertando o Poder da Criatividade**. São Paulo: Editora Siciliano, 1989.
- SZKLO, H. **Você é criativo, sim senhor!** São Paulo: Jabuticaba, 2013.
- TAYLOR, C. W. **Criatividade: Progresso e Potencial**. São Paulo: IBRASA, 1976.
- THOMPSON, C. **Grande Ideia: como desenvolver e aplicar sua Criatividade**. São Paulo: Saraiva, 1993.
- UPDEGRAFF, R. R. **Óbvio Adams**. São Paulo: Cultura Editores Associados, 1995.
- YOUNG, J. W. **Técnicas para a Produção de Ideias**. São Paulo: Nobel, 1994.
- ZANCANER, C. L. C.; PELLEGATTI, M. **Como Aprender Melhor: Utilizando o seu Cérebro e sua Criatividade**. Bauru: Tilibra, 1995.

© 2021. Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas – SEBRAE.

Todos os direitos reservados.

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610).

informações e contato:

Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas – SEBRAE

Unidade de Soluções e Relacionamento

<http://www.sebrae.com.br>

**Presidente do Conselho
Deliberativo Estadual**

Marcelo Fernandes de Queiroz

Diretor-Superintendente

José Ferreira de Melo Neto

Diretor-Técnico

João Hélio da Costa Cunha Cavalcanti Júnior

Diretor de Operações

Marcelo Saldanha Toscano

Unidade de Soluções e Relacionamento

Tathiana Amorim Garcia Udre Varela

Gestora Estadual

Grasielly Alves de Lima

**Unidade de Negócio,
Inovação e Tecnologia**

Jéssica Priscila Silva de Sena

Consultor Conteudista

João Carlos Nagy

Projeto Gráfico e Diagramação

Eduardo Barbalho

Revisão Ortográfica

Kedma Araújo

Catálogo na fonte

Eliane do Amaral Soares – Bibliotecária SEBRAE/RN

E-book: Título. – Natal : SEBRAE/RN,

2021.