

Spis treści

Wstęp	6
Część I. Czym jest kreatywność?	9
1. Kreatywność – motywacje i mity	11
Dlaczego ludzie chcą być kreatywni?	12
Mity dotyczące kreatywności	15
2. Co to znaczy „kreatywny”?	23
Człowiek, działanie czy efekt? Co definiuje kreatywność?	24
Nie tylko umysł – o kompetencji kreatywnej	26
Cechy twórczej postawy	29
Co to znaczy twórczo myśleć?	31
Kiedy pomysł jest naprawdę twórczy?	35
3. Warunki i kierunek rozwoju kreatywności	41
Warunki sprzyjające i szkodzące postawie twórczej	42
Poziomy twórczości	47
Metody rozwijania kreatywności	49
Część II. Metoda treningu kreatywności	53
4. Trening kreatywności – podstawowe założenia	55
Trening jako metoda rozwojowa	56
Założenia treningu twórczości	58
5. Etapy treningu	63
Emocje i zasady	64
Twórcza rozgrzewka	69
Zadania rozwijające twórcze myślenie	73
Rozwiązywanie problemu	76

Część III. Metoda pięciu kroków	81
6. Przełamywanie barier	85
7. Nowa perspektywa	101
8. Budowanie skojarzeń	109
9. Twórcze przekształcenia	119
10. Rozwiązywanie problemów	133
Burza mózgów	134
Mapy myśli	142
Sześć myślowych kapeluszy	149
Trzy krzesła Disneya	160
Technika prowokacji	162
Zalety, wady, to, co interesujące	164
Lista Osborna	165
Drzewo funkcji	167
Synektyka	169
Część IV. Metoda treningu kreatywności w praktyce	173
11. Kreatywność na rzecz samorozwoju	175
Znieś bariery	176
Przyjrzyj się sobie, przyjrzyj się światu	180
Zobacz siebie z innej strony	182
Zwiększ swoje możliwości	186
Problem – planowanie ścieżki kariery	190
12. Kreatywność w relacjach	191
Kiedy kogoś poznajesz	192
Pogłębianie relacji	196
Budowanie współpracy	203
Wspólne tworzenie	207
Problem – rozwiązywanie konfliktów	211
13. Kreatywność w biznesie	221
Zanim wejdiesz na rynek	222
Szukanie niszy	225
Poszukiwanie potrzebnych rozwiązań	228
Od idei do pomysłu na biznes	232
Problem – tworzenie przekazu marketingowego firmy	238

Bibliografia	242
Spis rysunków	247
Spis tabel	248
Lista ćwiczeń	249
Klucz odpowiedzi	254