

Kreativitet och innovationer

Avisering
gjord
denÄrendet
handlagt
den

1. De flesta nya idéer är utvecklingar av något befintligt. Ofta uppstår de i vardagen. Skaffa dig en liten bok som du alltid har med dig. Skriv upp alla idéer du får, stora som små, i den.

2. Vår hjärna är en bekväm skapelse. Den behöver stimulans, och det är när den möter något nytt som den börjar utvecklas. Även små förändringar räcker; byt plats vid frukostbordet hemma, ändra på dina små rutiner, ta en ny väg till jobbet imorgon.

3. Utsätt dig för nya impulser! Boka in en lunch med en person du är nyfiken på, t ex VD:n på företaget X, eller grannen som du hört jobbar med spännande saker. GÖR det, även fast det är jobbigt att ta kontakt med främmande personer.

4. Hämta in idéer från oväntat håll. Be din kusin ge sina synpunkter på ett problem du har, eller någon som jobbar med något helt annat än det du gör. Så länge man förstår frågeställningen kan man också ge nya förslag och idéer på den. Ha inte fördomar om vem som har idéer och vem som inte har det. Tänk t ex på att unga människor har lite erfarenhet, och just därför kan tänka i annorlunda och nya banor.

5. Sätt upp en regel att inga möten den här veckan får innehålla orden ”Nej, men...”. OM de slinker fram, byt då genast ut dem mot ”Ja, och...”. Bygg vidare på en idé även om den är helt galen. Fungerar den inte längre fram så självdör den, inget farligt med det. Då har ni åtminstone provat den.

6. Träna på att bli kreativ. Man måste sätta i system att öva sig i att hitta flera olika sätt att göra en sak på. Välj ut en sak du gör dagligen hemma och klura ut fem nya sätt att göra det på. Ta gärna familjen till hjälp! Då blir det en rolig grej tillsammans! Gå sen vidare och pröva det på jobbet. Du kan också läsa på och lära dig mer om metoder, verktyg och arbetssätt som finns. T ex Idéböckerna från interesting.org, eller Kreativa ordspråksboken.

7. Ta en tupplur under dagen! Forskning visar att en kort sömnstund under dagen har en god effekt på vår inlärningsförmåga. Den del av hjärnan som används för tillfällig lagring av information hinner då flytta över informationen till det ställe som används för planering och koncentration. Det räcker med 10-15 minuter, längre stund gör dig bara trött i stället.

8. Mata hjärnan och kroppen med rätt bränsle. Olivolja påverkar minnesförmågan och att tänka flexibelt. Kolhydraterna i morötter hjälper hjärnan att tolka signaler och information. Grapefrukt kryllar av antioxidanter, som bl a skärper korttidsminne och motoriska förmågor. Den som äter fet fisk då och då tänker snabbare, har forskning visat. Komponera luncher eller middagar som innehåller någon av dessa ingredienser.

9. Vik en dag i månaden åt att göra något helt annat än vad du vanligtvis gör. Ex. ta bussen och åk tvärsöver stan. Gå av vid ändhållplatsen, ta en promenad och fundera på vem du kan kontakta där, vad du kan få intryck av och ta med dig. Var inte rädd för att det kan bli händelseöst. Många goda idéer föds när man har tråkigt!

10. Omge dig med vänliga positiva människor. Det är när man känner tillit och trygghet man vågar släppa loss, och då kommer också de tillsynes helt galna idéerna fram. Nästan alla vill i grunden vara snälla, men osäkerhet kan skapa en tråkig miljö. Var tydlig med vad du känner, och vad ni ska åstadkomma. Ta fram gemensamma spelregler. Definiera och kom överens om problem och mål.

Fundera över hur du redan denna vecka kan glädja en medarbetare eller kollega, och gör sedan detta!