

Jóga smíchu

- Smát se můžeme i bez důvodu.
- Když se rozhodneme smát, nic a nikdo Vás nemůže zastavit.
- Ke smíchu není potřeba důvod, smysl pro humor, nebo být dokonce šťastný.
- Smích je velmi jednoduchý, dá se začlenit do našeho každodenního života.
- Navození stavu mysli umělou cestou – tak dlouho si hrajeme na smích, až se dostaví.
- Smích prolamuje ledy, navozuje stav důvěry, pomáhá spojovat lidi a bořit bariéry, když se směješ tak jsi ve stavu Nehodnocení.
- Smích posiluje sebedůvěru.
- Lidé, kteří se společně smějí, tak spolu obvykle nebojují.
- Nezapomeňte si dát „brčko smíchu“, abyste si trénovali vysmátí :o)
- Více na stránkách Smíchologie na facebooku (web Smíchologie.cz bude spuštěn později) nebo kontakt petr.fridrich@corequestions.cz

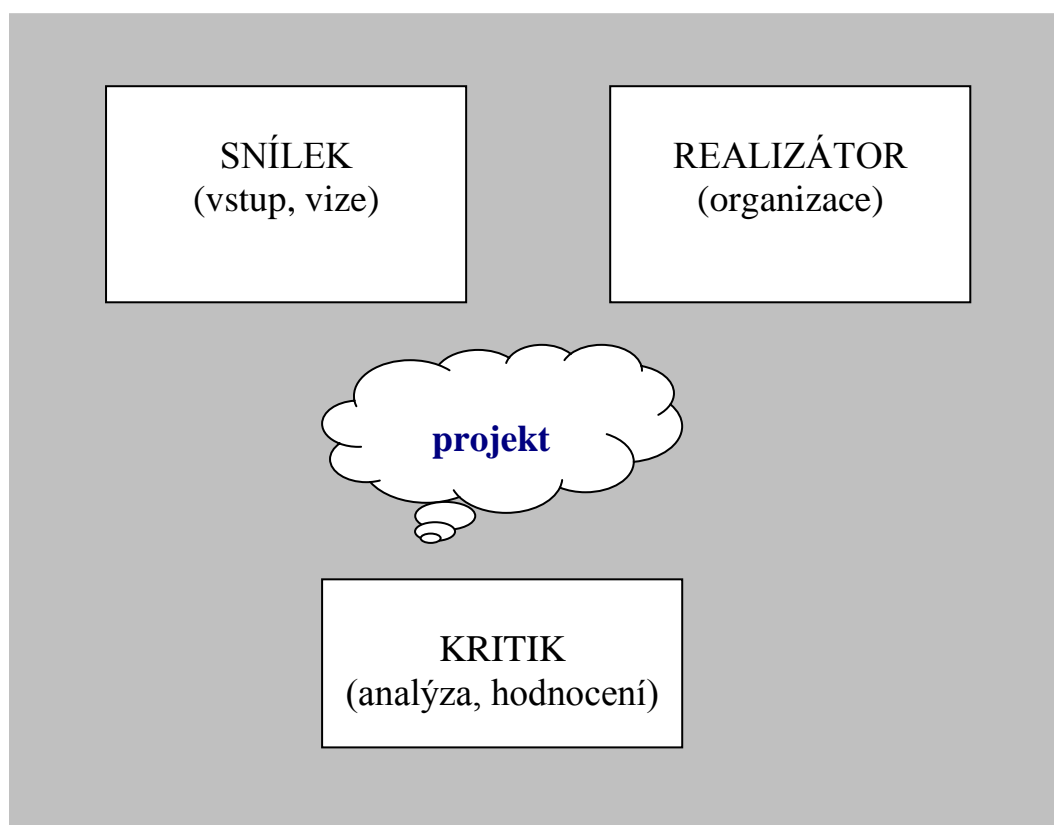


Strategie tvořivosti Walta Disneye

Jak tvořit odvážné a kreativní projekty, které nebudou končit „tzv. v šuplíku“

EFEKTIVITA + INOVACE

Strategie tvořivosti (Walt Disney) je dobře vyváženou strategií. Zapojuje různé úhly pohledu.



POZOROVATEL

V případě, že strategie ve slepé uličce je potřeba „vypojit se“, získat odstup, zastavit v čase. Pozorovatel prohlíží celý postup, vidí různé úhly pohledu. Vnímá podněty snílka, realizátora i kritika, vnímá vztahy a rovnováhu mezi nimi. Vnímá situaci i v širším kontextu.

Snílek - volnost pro fantazii a tvořivost

- Co byste dělal(a), kdyby nebyla žádná omezení?
- Co by byl ten nejlepší výsledek?
- Jak by to vypadalo, kdyby to bylo ideální?

Kritik – všimnout si slabin, překážek a omezení

Zkontroluje a zhodnotí vytvořený nápad a připravený plán.

- Co ještě nezaznělo?
- Co v plánu chybí?
- Je to opravdu zajímavé?
- Co to přinese?
- Co když se vyskytnou překážky?
- Jaký je nejhorší scénář?
- Proč by to mohlo nejít?

Realizátor – vnímá proces, milníky, zdroje

Přemýšlí o plánu, který dosud vymyslel. Třídí si myšlenky.

- Co byste musel(a) změnit, aby se mohl plán uskutečnit?
- Co je k tomu všemu potřeba?
- Jaké konkrétní kroky je třeba udělat? Jaké budou milníky?
- Co k tomu bude potřeba?
- Koho všeho se to týká a koho se to netýká?

Pozorovatel – má odstup a komplexní pohled

Prozkoumá vytvořený plán s odstupem. Zkoumá, která z rolí má větší či menší vliv a zkouší vnímat vyváženost vztahů mezi nimi.

- Který názor/pohled ze všech třech rolí je zastoupen nejméně a který nejvíce?
- Co by zjevně projektu pomohlo a co mu způsobuje „drhnutí“?
- Jaký širší kontext toho projektu je ještě nutné si uvědomit?
- Je potřeba doplnit ještě nějaké informace? Jaké?

Poznámky:

- Postupně procházíte opakovaně všemi místy, až s plánem souhlasí všichni - snílek, realista i kritik a jejich úhly pohledu jsou v souladu.
- Celou aktivitu lze následně využít i bez fyzických přesunů (v sedě), jenom se člověk soustředí na „rolí“ ve které zrovna je.
- Stejně tak mohou hrát členové týmu tyto různé role, tak, aby byly při diskusi zastoupeny všechny úhly pohledu, nebo může celý tým postupně diskutovat vždy z pozice jedné role a postupně všechny role vystřídat.

Karteziánská logika

Co se stane, pokud toho dosáhnete?

Co nechcete, aby se stalo, pokud toho dosáhnete?

Co se stane, pokud toho nedosáhnete?

Co nechcete, aby se stalo, pokud toho nedosáhnete?

Divoké otázky klaunů

- **Klaun čemukoliv, cokoliv přijde, říká ano!**
- **Klaun je zranitelný, zcela upřímný, naivní i „stupidní“. Klaun je vlastně takové velké dítě!**
- **Klaun si ze všeho si dělá legraci, neví co to je vážnost!**
- **Pro klauna nejsou žádná tabu! (*posvátné krávy jsou od toho, aby se z nich udělal skvělý biftek*)**
- **Klaun neví co je chyba, proto chyby dělá často a člověk by řekl, že rád!**
- **Klaun neví co to je strach a riziko a proto je většinou odvážný!**
- **Klaun nerozumí slovům a jejím významům proto se ptá!**

Klaun a ředitel

Ptá se klaun ředitele:

"Pane řediteli, pane řediteli, co je to hříbě?"

"Přece dítě koně, klaun."

"A jak se jmenuje matka toho hříběte, pane řediteli?"

"Přece kobyly, klaun."

"A jak se jmenuje tatínek, pane řediteli?"

"Hřebec, klaune."

"A má takové hříbě taky nějakého strýčka, pane řediteli?" vyptává se klaun dále.

"Ano, má. Tomu se říká valach."

"A pane řediteli, kdy můžeme nazvat vůbec nějakého koně koněm?"

Divoké otázky klaunů:

Co by se dělo, kdyby se to dělo
pozpátku?

Jak by to změnilo barvu, kdyby se
to zlepšilo?

Kde by to rostlo, kdyby to rostlo?

Proč to nejíme?

Co bys mi o tom zazpíval/a?

Co se stane, až to dojede na
konečnou?

Kde by to mohlo uklouznout?

Jak by to vypadalo, kdyby to bylo
věc?

Kde se to vypíná?



Úkol: Zásadní otázky koučů

Pro projekty bývá užitečné položit si zásadní otázky a případně přimyslet nějaké další...

1. CO?
2. PROČ (pro co)?
3. JAK?
4. KDO?
5. PRO KOHO?
6. S KÝM?
7. KDY A KDE?
8. ČÍM?
9. ZA CO?

Nějaké další otázky.....

Příklady otázek:

- Proč se to děje, když se to děje?
- Jak se to děje, když se to děje?
- Proč to není naopak?
- Kde se to vzalo?
- Jako co to je, když to takhle je?
- V čem to bylo jiné předtím a dnes?
- Co by vám nejvíce pomohlo?
- Kdo vám v tom všechno pomůže?
- Kde to začne a kde to skončí?
- Co už do toho nepatří?
- Co v tom budete dělat jiného, než jste dělal/a dosud?
- Jak to bude vypadat, až to bude vyřešené?
- Jak by se tomu říkalo, kdyby se to jmenovalo jinak?
- Jak by to vypadalo, kdyby to bylo úplně obráceně?
- Čím by se to dalo nahradit?
-