

guia

para desenvolver sua

CRIATIVIDADE

Arieta Arruda

Página intencionalmente
deixada em branco.



guia

para desenvolver sua

CRIATIVIDADE

Arieta Arruda



Índice

Capítulo 1 9
OBSERVAR

Capítulo 2 27
SENTIR

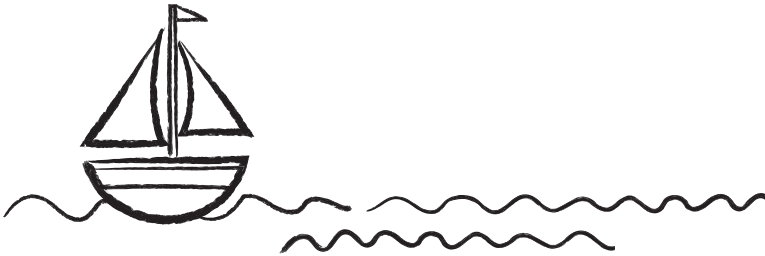
Capítulo 3 47
RELACIONAR-SE

Capítulo 4 61
FAZER

Final 79
CORE CRIATIVO

Inspirações 82

Querido(a) navegante.



Esta é uma viagem além do mar, com um farol a sua disposição para iluminar suas ideias, exercitar a sua imaginação e direcionar o seu olhar para criar uma vida mais criativa. Uma vida mais conectada com a experiência que a nova era pós-digital nos apresenta de micro-momentos e aprendizados contínuos não-lineares, mas exponenciais. Embarque nessa viagem para a era do futuro. Este livro quer contribuir para que você possa refletir, interagir consigo mesmo e elaborar melhor as suas próprias percepções sobre o mundo. Não pretende ser um conteúdo hermético e, muito menos, acabado em si. Esta será uma obra aberta e cocriada. Esta edição será customizada por você e, portanto, será exclusiva e única.



MANUAL DE USO

Tenha foco a cada *insight*. Pare e reflita. Preencha o seus exercícios do Core Criativo (CC). Será um segredo só nosso. Indicamos ler e colocar em prática uma atividade por semana. Topa? Então, mãos à obra. Vamos desenvolver o seu potencial criativo nesta viagem em mar profundo.

O livro está dividido em 4 quadrantes da criatividade a partir da combinação da famosa ferramenta de administração: análise **SWOT**, somado às características da criatividade. Isso me levou a criar o **Core Criativo**. Ao final de cada *insight*, você terá os exercícios para que possa customizar e exercitar a sua criatividade. Não tem idade e nem momento certo para iniciar. O começo é agora. Vamos juntos criar um futuro melhor para você!

RESPONDA AS QUESTÕES:



1.
OBSERVAR (Sobrevivência)

- Como você se adapta às mudanças da vida?
- É curioso por novidades?
- Como busca inspiração no que te cerca?
- Se conecta com a natureza com frequência?
- Anota suas ideias e dá atenção à elas?

2.
SENTIR (Manutenção)

- Como você se sente hoje? Feliz, triste, ansioso...
- É uma pessoa otimista, realista ou pessimista?
- Você se considera criativo?
- Você é resiliente?
- Como está sua autoestima?
- É capaz de rir de si mesmo?
- Tem medo do que os outros vão pensar?
- Sabe identificar seus sentimentos?
- Onde moram os seus bloqueios criativos?

3.
RELACIONAR-SE (Crescimento)

- Como se relaciona com a criatividade?
- Como é seu ambiente de trabalho? Criativo, conservador...
- De que maneira sua família lida com a criatividade?
- De que maneira o "jeitinho brasileiro" te afeta?
- Como se comunica com as pessoas?

4.
FAZER (Desenvolvimento)

- Qual seu hobby?
- Como faz para ter ideias diante dos problemas?
- Como irá encarar o mercado do trabalho no futuro?
- Como coloca em prática a autogestão?
- Viaja com frequência?
- Sabe trabalhar em equipe?

Introdução

A proposta deste livro/guia é fazer você pensar de que maneira a criatividade pode contribuir para uma vida mais feliz e colaborar para você alcançar a realização pessoal e profissional, fazendo exercícios práticos e customizáveis para despertar o seu potencial criativo.

A partir de estudos sobre neurociência, psicologia, física quântica, comunicação, administração e Gestão da Criatividade, dividimos o processo em 4 quadrantes que possuem elementos que nos levam ao que chamamos de **Core Criativo**. É a harmonia dos elementos que nos levam a despertar o nosso potencial criativo. Os quadrantes foram baseados na ferramenta de análise SWOT, criada por Albert Humphrey para fazer a leitura de cenários do mundo corporativo. A similaridade com a ferramenta de análise SWOT está em analisarmos os cenários internos e externos.

Os cenários internos são as Fraquezas e Fortalezas e os cenários externos, as Ameaças e Oportunidades. Assim como no processo criativo, a ferramenta Core Criativo é uma combinação baseada em uma lógica de melhorias.

Como acreditamos que não estamos separados do todo (do mundo, das pessoas e das relações com os nossos sentimentos e com os outros), também não queremos que você olhe para os quadrantes de maneira isolada. É preciso entender que tudo está interconectado e é interdependente. Quanto mais sentirmos que estamos alinhados com os diversos aspectos dos quadrantes, mais próximos estaremos do nosso Core Criativo, que é o despertar do nosso potencial criativo.

Esperamos que consiga sentir valor neste conhecimento, pois fizemos com muito carinho, respeito, estudo, dedicação, empatia e amor. Por isso, queremos que aplique em sua vida.

Relação entre os quadrantes:

1. Fraquezas e Ameaças está no item: **"OBSERVAR"**, que trata a questão da sobrevivência;
2. Fortalezas e Ameaças está no item: **"SENTIR"**, que trata da questão da manutenção;
3. Fraquezas e Oportunidades está no item: **"RELACIONAR-SE"**, que trata a questão do crescimento;
4. Fortalezas e Oportunidades está no item: **"FAZER"**, que trata o desenvolvimento.

Que a sua **criatividade** seja utilizada **para o bem**!

Sobre a autora



ARIETA ARRUDA

Sou a capitã dessa viagem. Natural de Maringá (PR), já morei em oito cidades diferentes e coleciono 23 mudanças de casa. A última foi Auckland (Nova Zelândia), onde aprendi e descobri coisas inconfessáveis sobre mim (*sorry!*) e realizei um dos meus sonhos: fazer intercâmbio. Até 2017, quando este livro foi editado, resido em Curitiba-PR. Os outros sonhos são: surfar no Havaí, abrir um café com comidinhas saudáveis, construir uma família linda, ter um jardim florido, ter um cachorro da raça Golden e velejar pelos sete mares. Profissionalmente sou multipotencial: jornalista, escritora, aprendiz, auxiliar de cozinha (sim, já trabalhei em restaurante!) e empreendedora. Fundadora da Farol das Ideias, projeto que vive para ser ponte entre as pessoas e a criatividade, e da Collab Marketing, consultoria em Marketing Autêntico. Me especializei nestas áreas e amo ver o mundo por meio da colaboração, cocriação e gerando inovação do bem. Estudei na PUC-PR, UTFPR, UniCesumar, LSI Business School (presencialmente), Israel Institute of Technology, Endeavor, Harvard, Eduka, Escola de Você, IAB - Spain EAD, Escola Brilhante, USP e University of Maryland (EAD). Além de estudar, outras coisas que me fazem feliz são: cozinhar, praticar esportes radicais, viajar, dançar, fazer novos amigos, meditar, amar e ler.