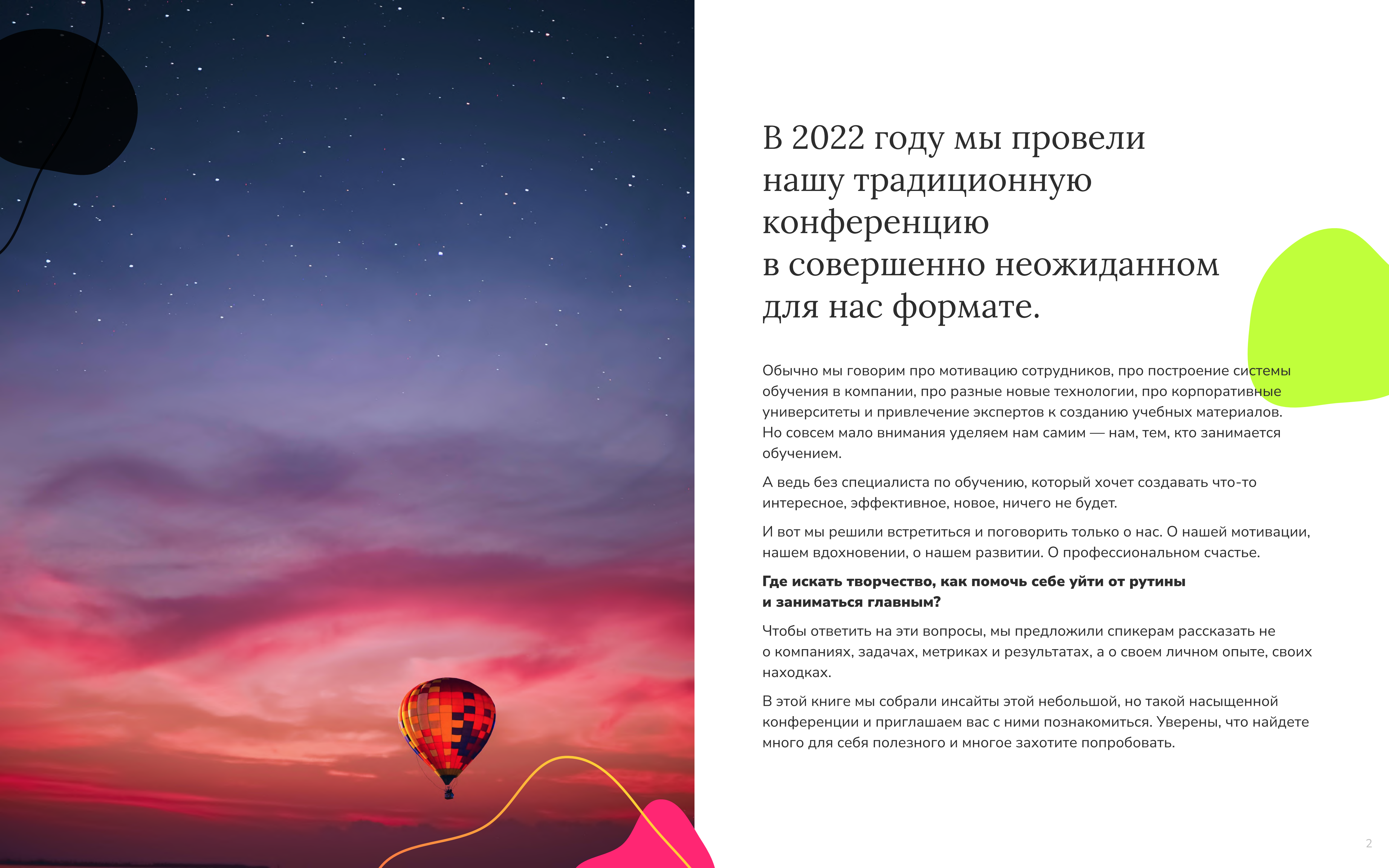


Где искать вдохновение?

и находить его



В 2022 году мы провели нашу традиционную конференцию в совершенно неожиданном для нас формате.

Обычно мы говорим про мотивацию сотрудников, про построение системы обучения в компании, про разные новые технологии, про корпоративные университеты и привлечение экспертов к созданию учебных материалов. Но совсем мало внимания уделяем нам самим — нам, тем, кто занимается обучением.

А ведь без специалиста по обучению, который хочет создавать что-то интересное, эффективное, новое, ничего не будет.

И вот мы решили встретиться и поговорить только о нас. О нашей мотивации, нашем вдохновении, о нашем развитии. О профессиональном счастье.

Где искать творчество, как помочь себе уйти от рутины и заниматься главным?

Чтобы ответить на эти вопросы, мы предложили спикерам рассказать не о компаниях, задачах, метриках и результатах, а о своем личном опыте, своих находках.

В этой книге мы собрали инсайты этой небольшой, но такой насыщенной конференции и приглашаем вас с ними познакомиться. Уверены, что найдете много для себя полезного и многое захотите попробовать.

Спикеры



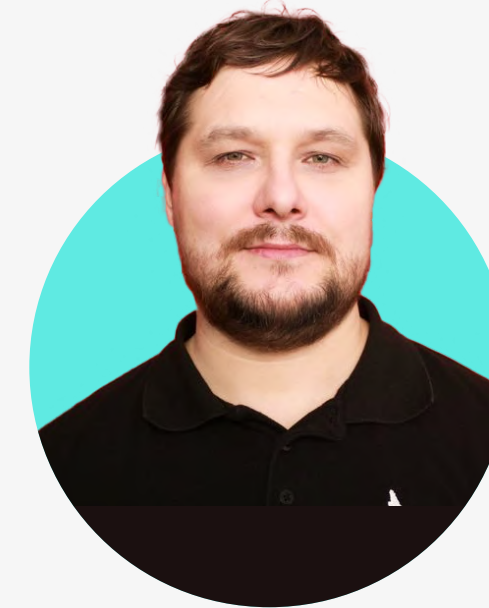
Савицкая Виктория
ЛУКОЙЛ-Интер-Кард



Копытовская Светлана
Блинбери



Булавкин Иван
Корпоративный университет РЖД



Анастасин Кирилл
Дизайнер, художник, продюсер презентаций. Автор многочисленных мемов проекта «Комикаки»



Казakov Владимир
Райффайзен Банк



Болотская Мария
ИКРА



Толубеева Светлана
Коллегия методологов



Платонов Дмитрий
Керхер



Саркисов Карен
eLearning эксперт



Чуворкина Ольга
Синхронизация



Анастасин Кирилл

Дизайнер, художник, продюсер презентаций. Автор многочисленных мемов проекта «Комикаки»

Как создать неисчерпаемый источник энергии?

Каждый день делайте свое дело

Если ты назвался художником – каждый день ты должен рисовать. Это в том числе и вопрос самоидентификации. Как вы себя назовете? Если вы принимаете эту «форму себя», вы дальше с этим работаете. И в тот момент, когда муза вас посетит, у вас все будет хорошо со скиллами. Вы не простаивали, вы прокачивались и прокачивались.



Превратите свое сознание в локатор по улавливанию идей

Прямо сейчас заведите отдельный каталог, куда вы будете складывать свои идеи. Вы начнете лучше их видеть: у вас снимутся фильтры, вы будете больше замечать.

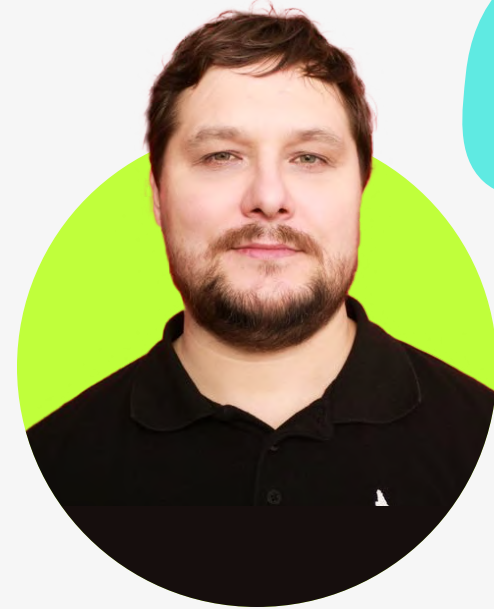
Правило 1. У вас есть 40 секунд, чтобы записать идею, пока вы ее не забыли.

Правило 2. Записывать идею нужно достаточно развернуто. Иначе позже вы не вспомните, что имели в виду.

Как создать шутку?

Один из лучших источников для юмора — «боль» (актуальная для вас и не самая приятная ситуация). Юмор «нападает» на источник боли и превращает его в вашу психологическую победу.

Для создания шутки необходимы следующие компоненты.



Анастасин Кирилл

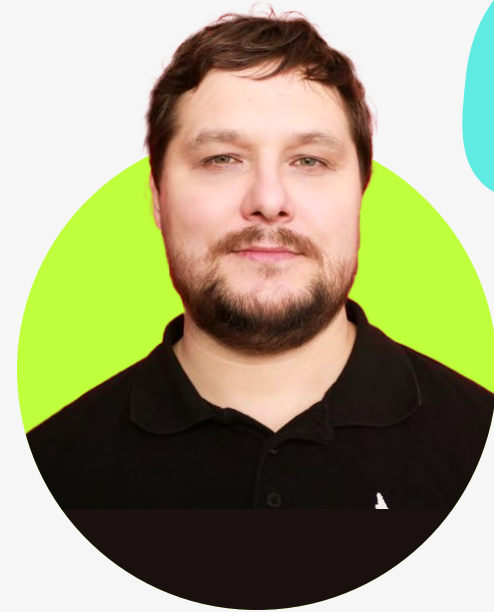
Дизайнер, художник, продюсер презентаций. Автор многочисленных мемов из проекта «Комикаки»

ИСТОЧНИК
БОЛИ.

TARGET *цель*
HOSTILITY *враждебность, неприятие*
REALISM *реализм*
EXAGGERATION *преувеличение*
EMOTION *эмоция*
SURPRISE *неожиданность*

Как создать шутку?

Один из лучших источников для юмора — «боль» (актуальная для вас и не самая приятная ситуация). Юмор «нападает» на источник боли и превращает его в вашу психологическую победу.



Анастасин Кирилл

Дизайнер, художник, продюсер презентаций. Автор многочисленных мемов из проекта «Комикаки»



Цель

Источник вашей боли работает как цель шутки. Например: ваш маленький ребенок проявил жадность. Вы внутренне не понимаете и не принимаете жадность.

Это ваша боль.

Если происходит неприятный диалог с кем-то из коллег и вам хочется ответить что-то грубое, возьмите паузу, постарайтесь написать шуточный ответ. В большинстве случаев вы конфликт сведете на нет.

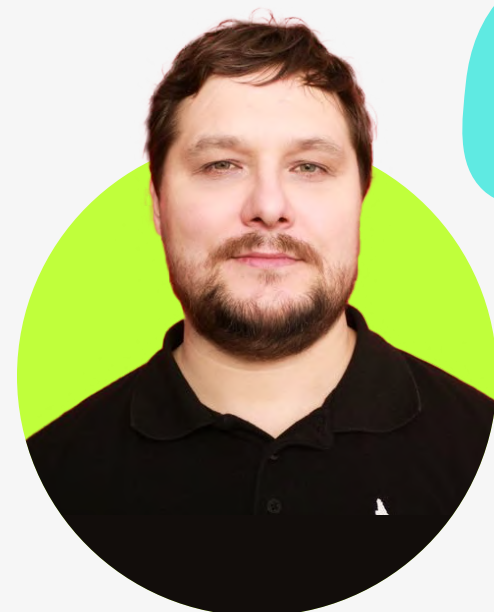
Юмор обладает большим количеством социальных элементов. В частности, трудно злиться на человека, над шутками которого ты смеялся.



Враждебность по отношению к этой цели

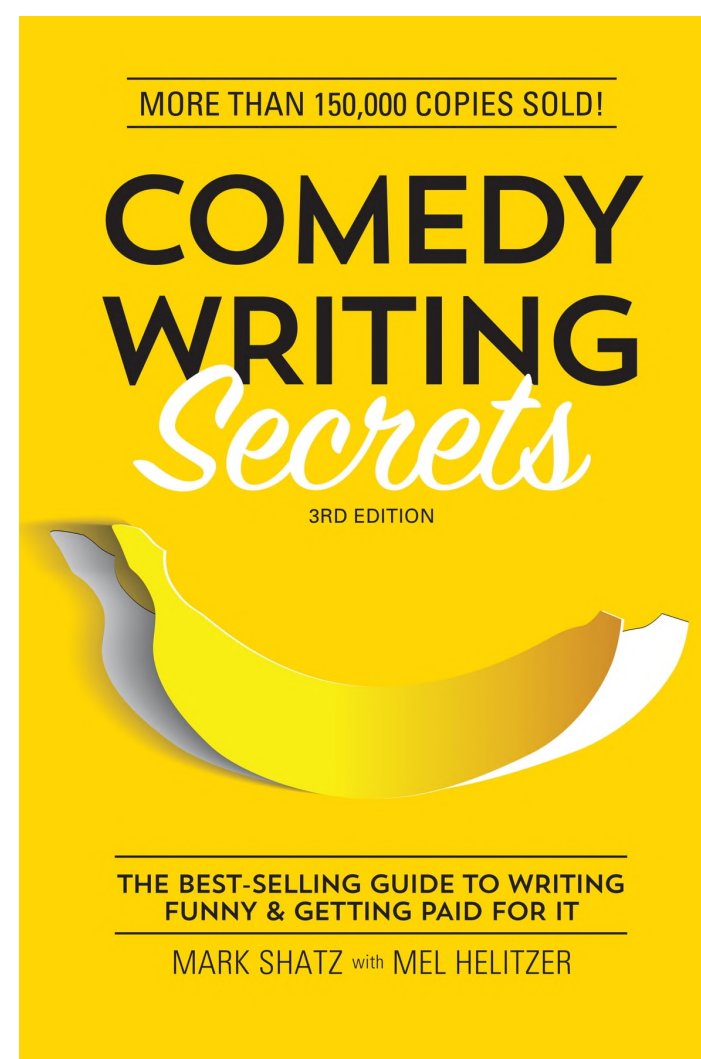
Что значит враждебность (Hostility)? Это не злая сатира. Хотя вы и не понимаете и не принимаете жадность, но в случае с ребенком сделаете добрую шутку, пожурите, но без злобы.

Три книги для создания юмора



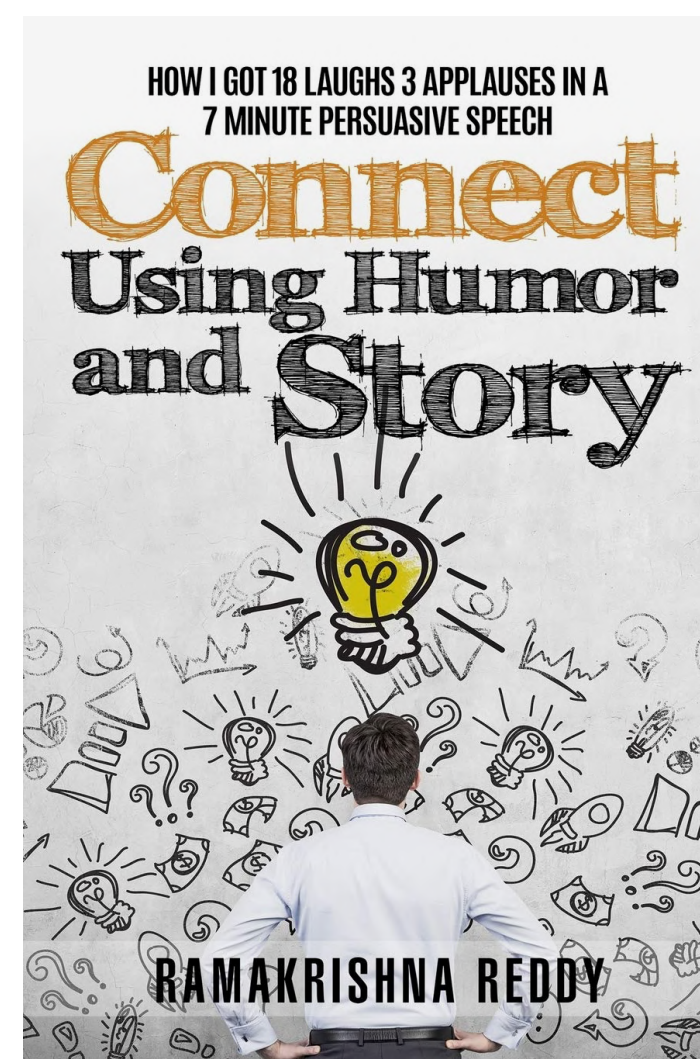
Анастасин Кирилл

Дизайнер, художник, продюсер презентаций. Автор многочисленных мемов из проекта «Комикаки»



Шац и Хелицер

Основы создания комедии



Рамакришна Реди

Небольшая книга-дайджест приемов юмора



Стив Каплан

Если вы ходите писать длинные сюжетные истории



Булавкин Иван

Корпоративный университет РЖД

Способ преодоления творческого тупика

Нужно срочно пойти и найти умного человека и поговорить с ним про твой проект. Про задачу, откуда она появилась.

Лучше выбрать человека, который из другой сферы. Этот метод не даст вам готовых идей. **Творческий тупик не от недостатка идей и информации. А от переизбытка.** Рассказывая другому человеку суть, вы бессознательно фильтруете ту информацию, которой владеете, оставляя только важное.



Хороший сценарий — хорошая история

Люди запоминают истории лучше всего.

Как сделать эту историю интересной?

Книга Джозеф Кембелл «Тысячеликий герой» посвящена мифам и сказкам. В книге автор обобщил их и выяснил, что есть определенная единая структура сюжета любой истории — мономиф. Эта последовательность этапов работает на самые глубинные части нашей психики. Мы неосознанно очень сильно вовлекаемся в историю, потому что она опирается на архетипы. Мы в эту историю верим, это очень хорошо работает. Проверьте, любой голливудский фильм легко ложится на структуру, описанную в этой книге.

Как придумать эту фактуру, сюжет, персонажей?

Станьте писателем — записывайте часто и много. Писатель обладает важным навыком — умением наблюдать. А привычка наблюдать за людьми, процессами, явлениями помогает в любом творчестве. Наблюдения стоит копить, записывать, они пригодятся в любом случае.

Что поможет больше писать?

- Не ждать вдохновения, а просто всегда писать. 90% получится чепухи, 10% — что-то интересное, то, что вам пригодится
- Обещать окружающим потом им это прочитать

*Ничего
не придумывайте*

Ничего не придумывайте, берите готовый сюжет, потом нанизывайте на него записи про людей, свои наблюдения.



Булавкин Иван

Корпоративный университет РЖД



Казиков Владимир
Райффайзен Банк

Откуда берутся идеи?



Творческий кризис или технический тупик?

Технический тупик — это если мне сейчас дать машину и сказать, что в ней сломался карбюратор. У меня не может появиться физически идей, потому что я не знаю, где он находится. Нет идей.

Проблема же творческого кризиса не в том, что у нас нет идей, скорее всего, у нас в голове, наоборот, столько идей, что мы не можем выбрать. Чем больше мы знаем, тем больше у нас неопределенности и мук выбора.



Если есть конкретная задача — это половина дела, ведь мозг часто думает над ней «на подкорке».

Что помогает?

- Монотонная работа или любая работа, которая выполняется на автопилоте. Бег, медитация, готовка. Самое сложная часть процесса — заставить мозг ни о чем не думать.
- Если нужно нестандартное решение, то можно бежать в обратную сторону. Сделать привычное монотонное дело необычным образом, наоборот.

Оглянитесь. Вдохновение вокруг нас, его можно вытаскивать откуда угодно.



Копытовская Светлана
Блинбери

Где взять больше часов для жизни?

Если человек делает то, что его не драйверит и не вдохновляет, то он теряет драгоценные часы жизни. Так нельзя. Каждому из нас нужно больше часов для жизни. Важно понимать, что это не жить на работе, не жить работой или не работать вовсе. Философия в том, чтобы грамотно сочетать дело жизни, которое тебе нравится, которое тебя драйверит, с тем делом, которое приносит тебе деньги, чтобы реализовывать свои цели и ценности.

Для этого нужно сначала **свои** ценности понять и осознать.

*когда команда находится в одной
системе ценностей — лететь ей
гораздо проще и радостнее*

Ценности отвечают на вопрос, что важно, а что пустяк.

Ценности помогают быстрее договариваться и принимать решения.

Ценности — это фильтр восприятия. Когда команда находится в одной системе ценностей — лететь ей гораздо проще. Ведь тогда этот союз создаст синергию, классный результат и то самое вдохновение.

Как найти свои ценности?

Ответь честно на вопросы — ради чего я живу, что для меня самое важное здесь и сейчас, ответы на какие вопросы помогают мне принять решение, какие мои маяки? Скорее всего, с первого раза не получится, но поживи с этой мыслью и с этой задачей. И они расставятся в твоей голове.



Копытовская Светлана

Блинбери



Человеку нужен человек – чтобы дружить, любить, работать, принимать решения, проживать успехи и неудачи. Люди понимают друг друга настолько, насколько близки их ценности, а принимать решения проще, приятнее и радостнее, когда с тобой не просто люди, а ТВОИ люди. Так что дружите, любите, работайте, принимайте решения со своими людьми, а не с "вампирами". Живите дольше и ярче





Платонов Дмитрий
Керхер

Практики позитива и продуктивности

Избавиться от информационного стресса. Стоит задаться вопросом: Какие источники информации стоит исключить? Какие стоит дозировать?

Найти ресурсное занятие невероятно важно. Важно понимать, что я хочу. И почему я этого не делаю? Это могут быть простые вещи, например, спортзал. Простые вещи сделать сложнее всего.



Оценить свою работу на наличие факторов, которые вызывают выгорание.

Посмотрите, насколько верны для вас эти утверждения:

1. Я сам решаю, чем мне заниматься на работе.
2. Я могу использовать свои навыки на работе и получать новые.
3. Требования, которые ко мне предъявляют на работе — нормальные.
4. Я могу принимать решения во время работы над своими задачами.
5. Обстановка в компании и в отделе мне понятна.
6. Мои коллеги меня поддерживают.
7. Зарплата у меня хорошая.
8. Офис у нас классный, там комфортно и безопасно.
9. Мне приятно сказать, какая у меня должность и где я работаю, своим друзьям.

1 балл, если согласны, 0 — если нет и 0.5 если не знаете

Результат — повод задуматься.



Платонов Дмитрий
Керхер

Практики позитива и продуктивности

Техника «Тупо сидеть и тупо ждать». 30 секунд просто посидите и **прислушайтесь к себе и к миру**, просто понаблюдайте, как вы себя чувствуете. Это поможет перевести дух, обратить внимание внутрь, немного успокоить нервную систему. Это очень просто и быстро. Это можно делать везде, вы можете выпасть из любого разговора на 30 секунд. Наше состояние и активность нашего мозга замедляется, когда мы на чем-то фокусируемся.

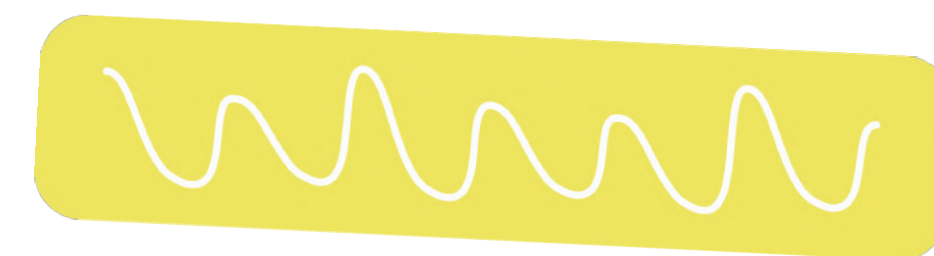
Приятные воспоминания.

Какие вещи вам важно помнить?

Почему именно их? Подумайте о чем-то приятном и хорошем.

Дыхательные упражнения для переключения:

1. Техника «Дыхание покоя»: 2-10
Сделайте 2 секунды вдох и 10 секунд выдох.
2. Техника «Дыхание расслабления»:
5-10-10-2-2
Сделайте на 5 секунд вдох — 10 секунд задержка дыхания — 10 секунд выдох и 2+2 секунды вдох-выдох для восстановления дыхания.
3. Практика Вима Хофа [Посмотреть видео](#)
Дыхание — ключ к суперспособностям





Савицкая Виктория
ЛУКОЙЛ-Интер-Кард

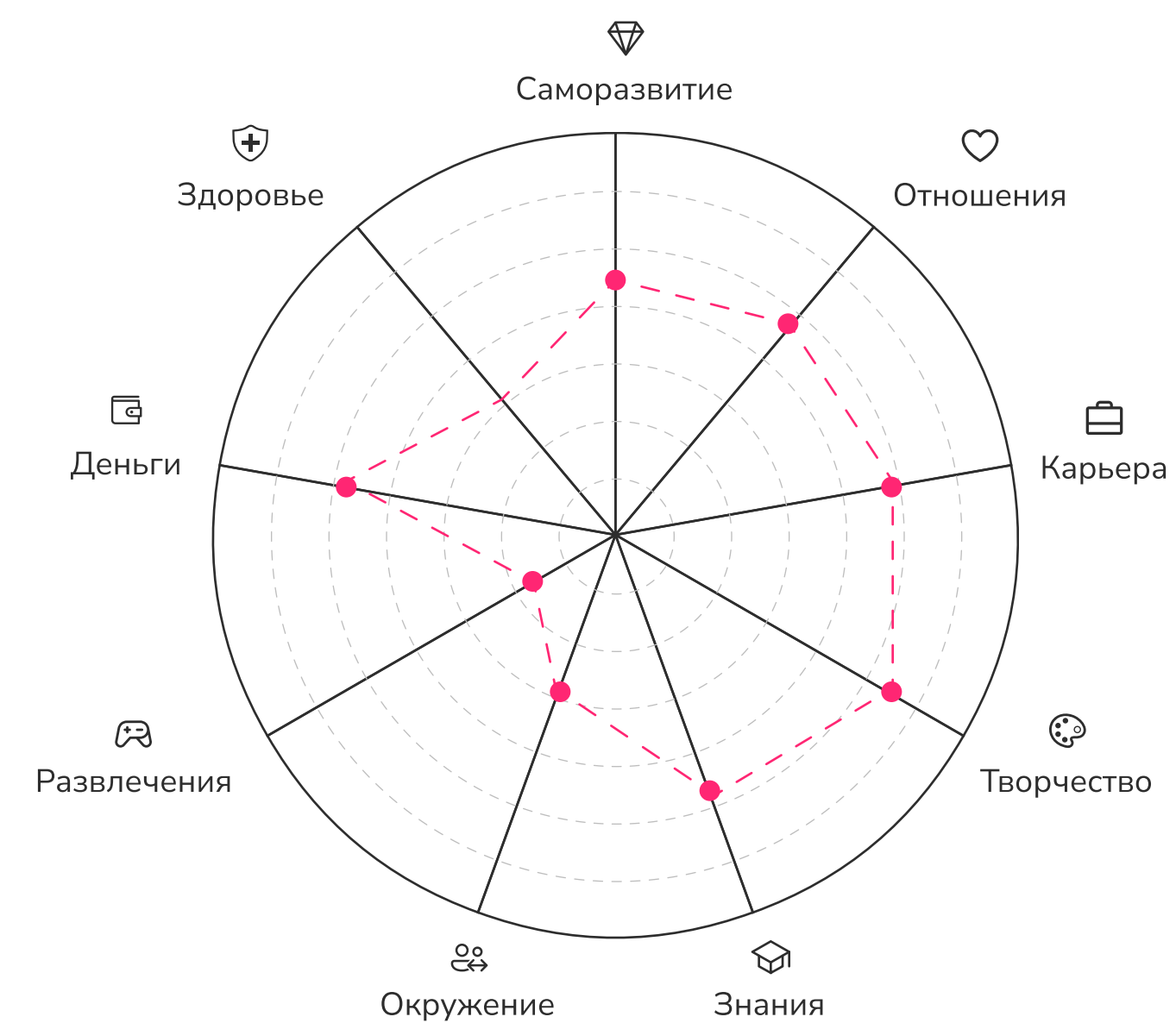
Где взять вдохновение для развития?

Можно использовать **колесо баланса** для понимания, какие сферы жизни нужно развивать.



Можно использовать **самокоучинг**.

Например, лет 5 назад возникла мысль учить английский. В коучинге рекомендуется задать вопросы самому себе. Ответы на эти вопросы привели к тому, что изучение английского – не про английский, цель была совершенно другая. И то, чего я хочу добиться, я могу сделать другими способами.



Как мне стартануть?

Что поможет сделать первый шаг?

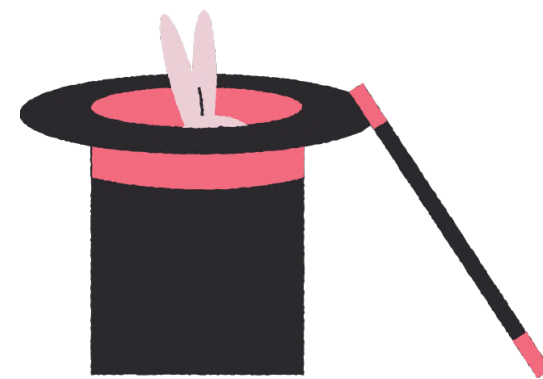


Савицкая Виктория
ЛУКОЙЛ-Интер-Кард



Знания

Опора на свои сильные стороны и уже имеющиеся знания позволит легче оттолкнуться и начать двигаться. Можно использовать колесо баланса.



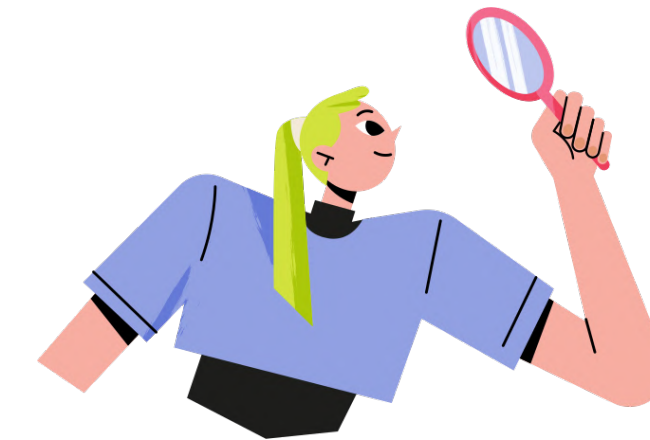
Интерес

Участвовать в турнирах, конференциях. «Я подсмотрела, там круто, я тоже так хочу, я буду так тоже учиться».



Цель

Если просто визуализировать цель и ничего не делать — ничего не получится. Ставить цель нужно правильно: помогут SMART, декомпозиция, детализация цели.



Зависть

Использовать это чувство для толчка: «Этот человек добился этого, я тоже так хочу».



Савицкая Виктория
ЛУКОЙЛ-Интер-Кард

Вдохновение для развития

Использовать «звездную карту». Как она работает?

Есть некий набор компетенций, есть группы людей с разными уровнями владения, и на такой карте проставляются звездочки:

- ☆ я готов этому учиться
- ☆☆ я это умею делать
- ☆☆☆ я готов этому учить

Вы можете состоять в нескольких группах по разным направлениям, в которых вы развиваете свои навыки. В каждой группе кто-то учится, а кто-то учит.

	CSS	Html	UX	UI	Figma
Маша	★	★	★		★★★★
Петя	★		★★★	★★	★
Вася	★	★	★		★
Оля	★★★★				

Какие могут возникнуть интересные моменты?

1. Например, есть человек, который хорошо разбирается в теме и готов других обучить. Но он никогда не занимался обучением и, примеряя эту роль учителя, он принимает вызов, уже в новой для себя роли ищет и находит вдохновение.
2. Если вы хотите учиться, а учить некому — бросьте вызов сами себе!



Что мы делаем в наших группах в такой ситуации?

Например, нужно научиться делать страницы в интернете.

Находим интересную страницу и ставим задачу для каждого: сделать такую же. Кто сделает лучше всех — молодец. Кто хуже всех — тот ведет всех в ресторан. Очень вдохновляет!





Саркисов Карен
eLearning эксперт



Источник вдохновения внутри



Во вдохновении важную роль играет дофамин. Чем выше уровень дофамина — тем необычнее и креативнее мышление и тяга к творчеству в любом его виде.

Один инструментов управления вдохновением — это мое воображение. Я перемещаюсь в интересные, вкусные места, даже в космос. Я задаю себе вопрос и улетаю в космос, и результат не заставляет себя ждать.



Идей много, как с ними работать?

Сначала я их генерирую, потом пропускаю все идеи через фильтр.

Для больших творческих креативных идей



Саркисов Карен
eLearning эксперт

Ж

Желание

Мне пришла **идея**.
Начинаю ее раскручивать
до состояние **цели**.

Эту цель я декомпозирую
и появляется **три плана**:
план действий, план
ресурсов и план обучения

О

Обучение

Начинаю учиться

П

Практика

Начинаю реализовывать
свой план действий,
имея **новые знания**, это
активная фаза действий

А

Анализ

Реализовались ли моя идея
так, как я того хотел?

Хватило ли мне знаний,
которые я получил?

Цикл при необходимости повторяется.

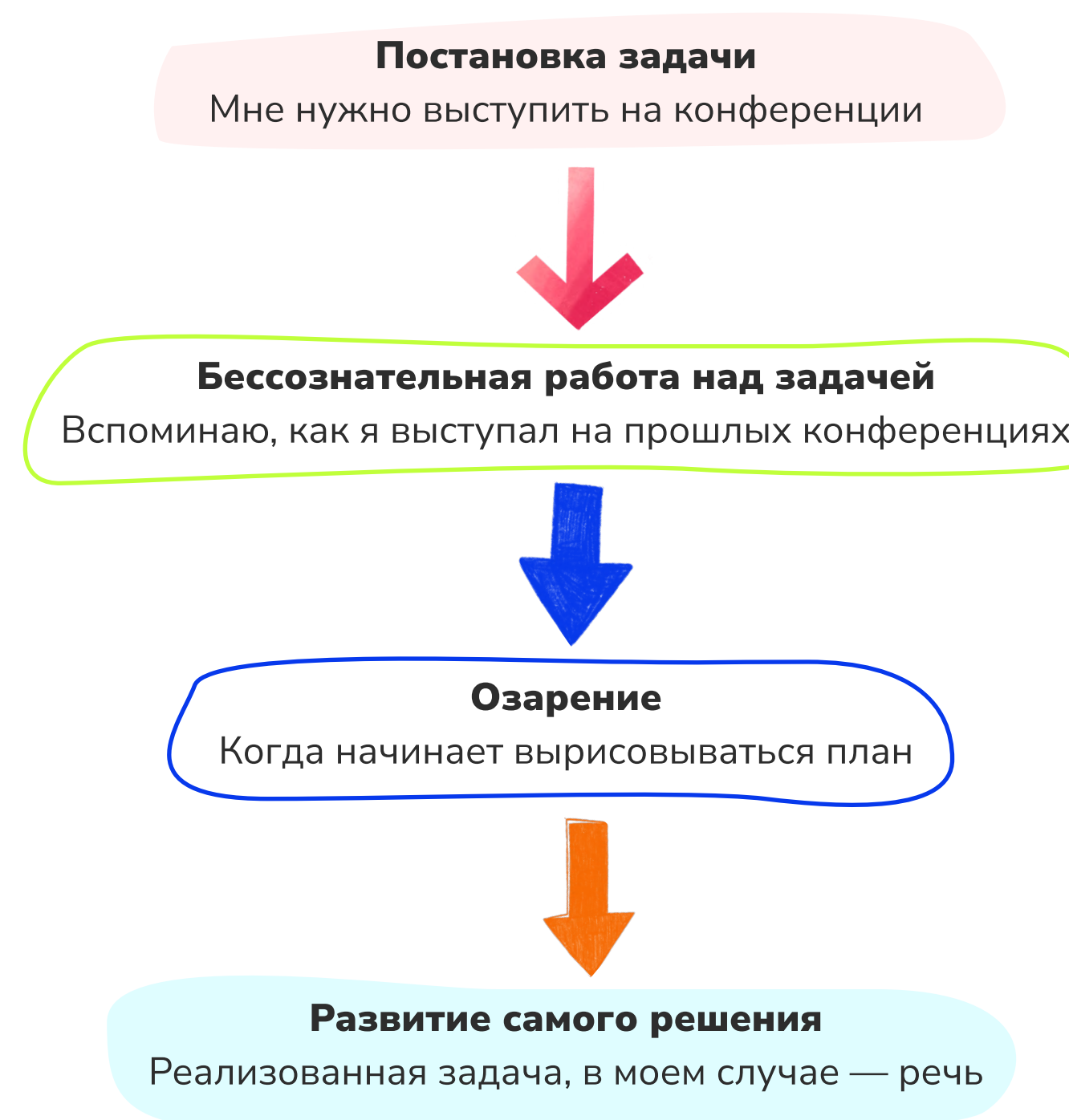
Идей много, как с ними работать?

Сначала я их генерирую, потом пропускаю все идеи через фильтр.

Для менее сложных проектов



Саркисов Карен
eLearning эксперт





Толубеева Светлана
Коллегия методологов

Миссия, ценности и смыслы как основной ориентир, маяк и источник вдохновения

Я когда что-то делаю большое и значимое для себя – это всегда эмоции, которые дарят вдохновение.

— это
ВДОХНО-
ВЕННИЕ

Тема, которая тебя вдохновляет, потому что ты в нее влюблен.

Ценность объединения. Эта ценность привела к созданию чата методологов. Он дает возможность влиять на качество образования.

Согласованность с ценностями, миссией компании. Без ценностей непонятно, куда вести слушателя. Когда есть согласованность, это всегда дает сверхрезультат.



Чуворкина Ольга

Синхронизация

Как в неопределенности искать точку опоры?

Принцип трех экранов

Мозг чаще всего прописывает самый плохой сценарий. Он описывает его обобщенно или худшим образом. Чтобы ему не дать утонуть в эмоциях, попросите свое сознание описать 3 варианта развития событий.

1. Все максимально плохо. Прописать этот плохой сценарий, но в деталях, вплоть до одежды и причесок окружающих вас людей.
2. Все прекрасно. Прописать хороший сценарий. Как это будет?
3. Экран максимального сюрреализма. В этом экране обязательно должны появиться инопланетяне, или, может, у вас отрастут крылья.



всё максимально плохо

всё прекрасно

всё максимально сюрреалистично

Что это дает?

Мы немного заземляемся. Мы с эмоцией переходим на «рацио» и показываем себе, что, возможно, так, как я представляю, и не будет, ведь «я предполагаю, а вселенная, жизнь располагает». Лучше заняться делом, продолжить работу.

1. Крик, Эдвард Мунк // 2. Качели, Пьер Огюст Ренуар // 3. Постоянство памяти, Сальвадор Дали



Чуворкина Ольга
Синхронизация

Как в неопределенности искать точку опоры?

Неопределенность как точка опоры

Почему одни художники популярны всю жизнь, а другие 2-3 года, а потом зрители про них забывают? Пабло Пикассо говорил: «Как я могу оставаться одинаковым? Я буду соответствовать времени, в котором я живу». Примерно каждые 5-7 лет он менял свой стиль.

Стресс нужен человеку. Он, как маяк, как индикатор, подсвечивает, где у нас есть проблемы, что нужно менять, как к этому относиться. Тревога – маяк, который подсвечивает наши ценности и наши уязвимости. Поэтому хорошо, когда мы анализируем себя, смотрим, что с нами происходит и выкристаллизовываем свои принципы.

Сила арт-терапии

Техника Поллока

Техника дриппинга — это экологичный способ проработки, который помогает выплескивать вовне эмоции, свое бессознательное. Нужен холст, банка краски, кисть. Просто набираешь кистью краску и дальше начинаешь разбрызгивать.

Почему это лучше, чем писать картину? Потому что здесь важен не идеальный зайчик или идеальная береза, а важно только выплеснуть все, что в тебе накопилось.



Креативные методологии для поиска новых ресурсов

Три принципа для поиска ресурсов



Болотская Мария
ИКРА

Принцип 1. Не наползать на большую проблему.

Нужно обязательно выбрать фокусировку. Если мы берем формулировку типа «кажется у нас с life-work-balance все плохо», то генерировать идеи про то, как исправить это большую проблему, очень сложно. Мозг так устроен, что эта большая проблема пугает. Гораздо лучше работает, если начать ее дробить на куски. Не наползаешь на нее как удав, а дробишь.

Например, вы не высыпаетесь. Сделайте фокусировку «А как сделать, чтобы». Например: «А как сделать так, чтобы я ложилась раньше...», «А как сделать так, чтобы я не отвлекалась по вечерам на телефон» и т.д.

когда начинаешь дробить большую проблему, свою собственную или команды, вот тогда начинает запускаться мозг

Принцип 2. Нельзя смешивать процессы генерации и фильтрации.

Марк Твен говорил, что никогда нельзя спорить с идиотами. То же самое происходит с критиком. И внутренний, и внешний критики, по-хорошему, должны появиться тогда, когда готовых идей сформировалось много. До этого момента, идеи только генерируются. Только потом фильтруются.

Принцип 3. Не знаешь как делать — сделай с кем-то.

В креативных командах работают парами. Себе нужно завести креативную пару, «об кого» можно будет думать.

Полезные инструменты из креативных методологий

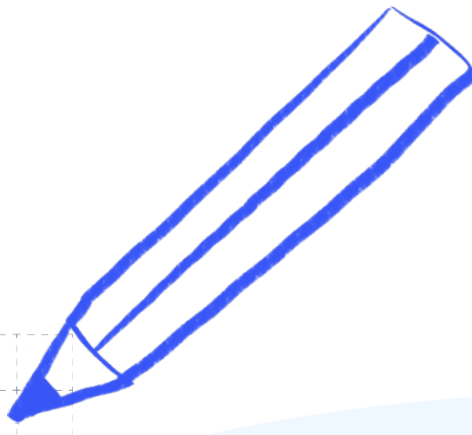
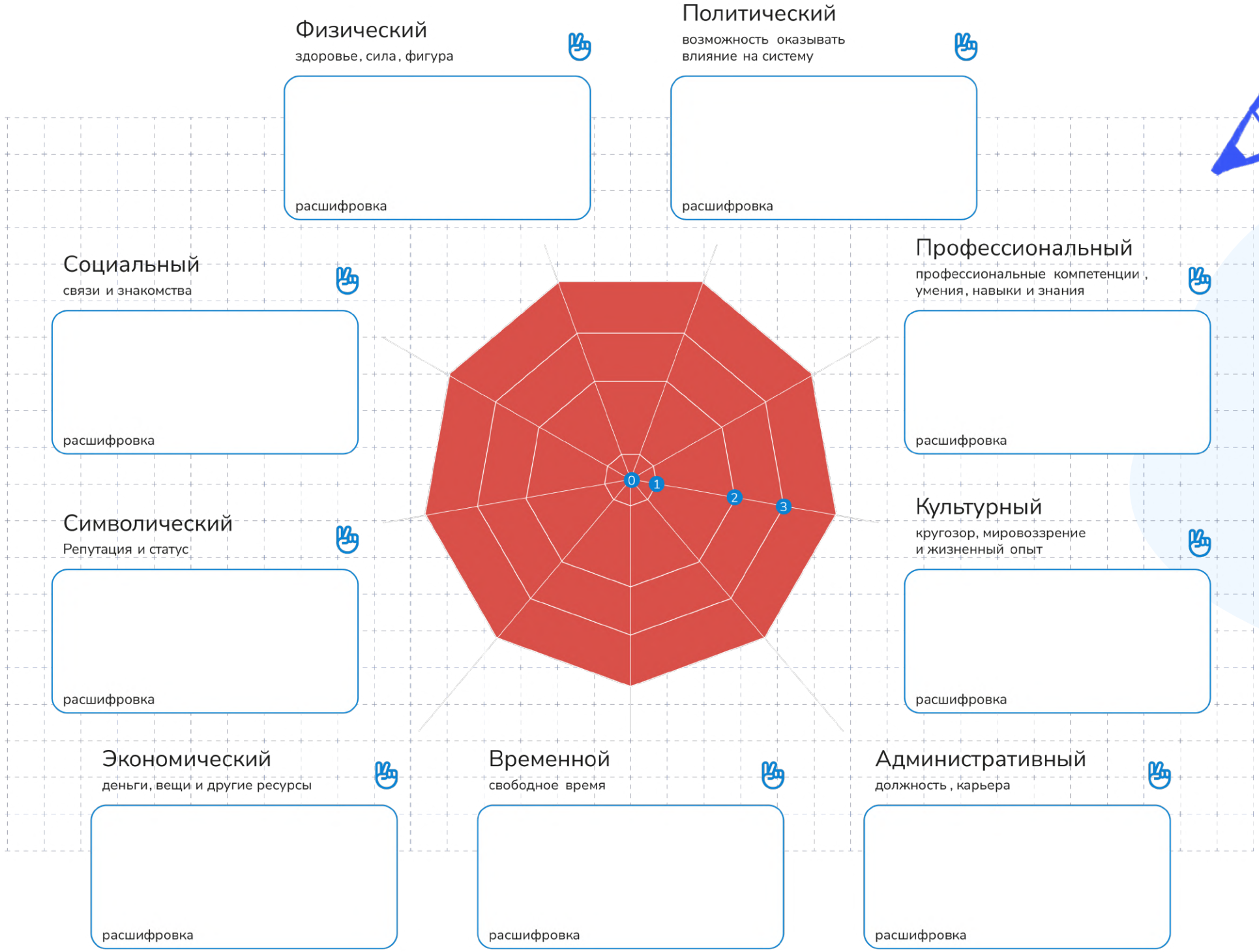
методология CRAFT



Болотская Мария
ИКРА

Карта капиталов

У каждого человека есть 9 капиталов, и они все накапливаемые, кроме времени. Их еще можно друг на друга обменивать.



✌️ — хочу еще

⊙ — точка в центре - капитал отсутствует полностью

① — первый круг - слабое проявление капитала

② — второй круг - капитал в полном достатке

③ — третий круг - капитал в избытке

Полезные инструменты из креативных методологий

методология CRAFT



Болотская Мария
ИКРА

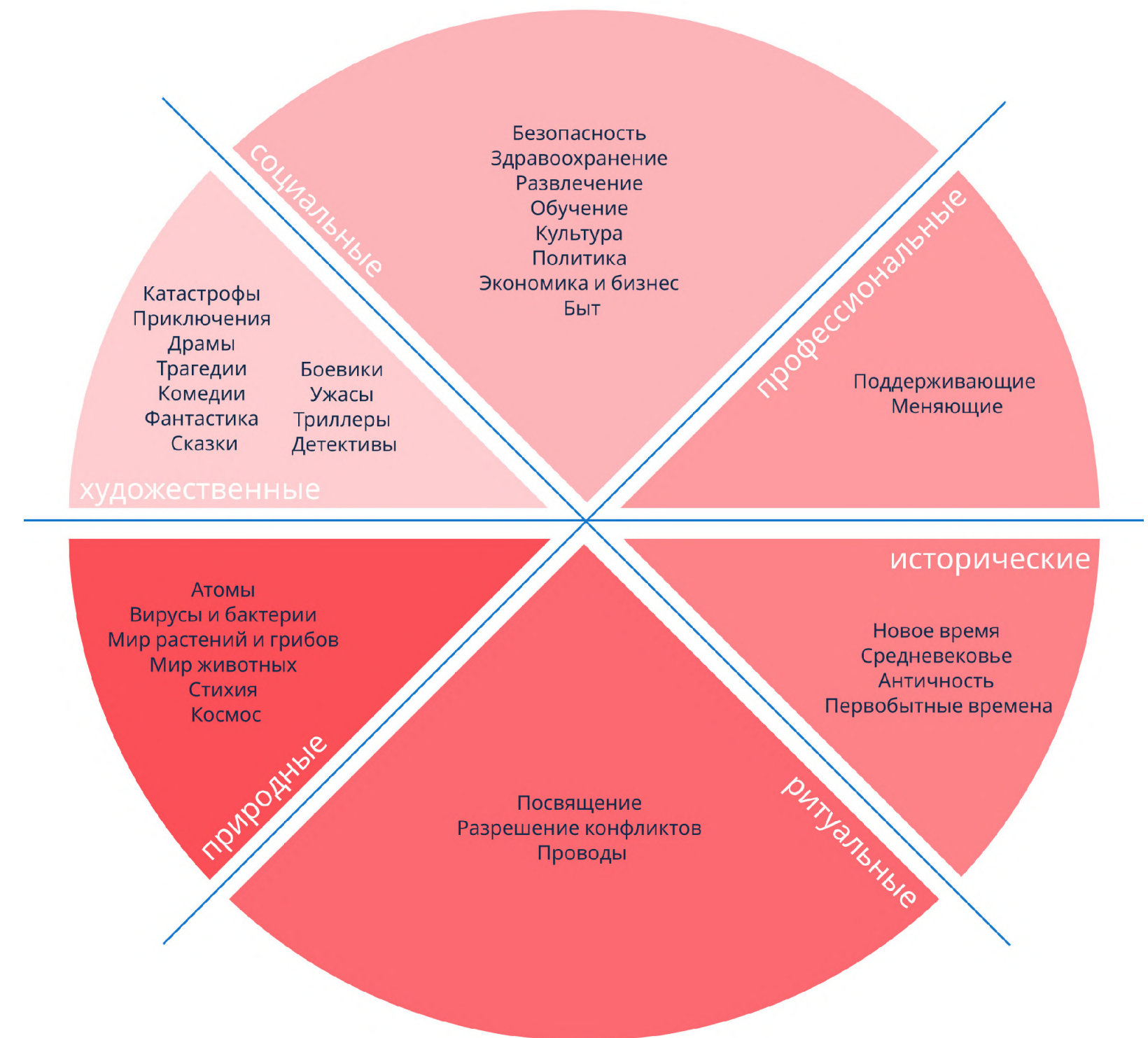
Компас фреймов

Столкнувшись с какой-то своей задачей, подумайте:

- А где вообще в мире решение такой задачи еще встречается?
- Кто или что-то ведет себя или происходит таким образом, каким вам надо?

Вы можете заходить в художественные истории, общественные, искать в профессиональных областях, в историческом контексте.

Вы своим идеям даете определенную канву.





Болотская Мария
ИКРА

Полезные инструменты из креативных методологий

Эмоциональный садовод

Как системно можно работать с эмоциональным состоянием? Это очень похоже на работу садовника.

Нарисуйте свой сад эмоций, где есть несколько уровней.

1. Эмоциональная почва. Это непосредственно клубок, который вы хотите распутать. Эмоций не существует в вакууме, поэтому есть еще внешняя среда и внутренние силы.
2. Внешняя среда. Это могут быть дожди, грозы, засухи.
3. Внутренние силы — ваше тело.

Опишите все, что есть в вашем «саду»-. Например, «вот в середине сада растет дуб уверенности, его жрет тля сомнений. А вот тут прорастают колючки ревности» и т.д. И когда вы начинаете это описывать, очень классно потом придумывать, что ты с этим будешь делать.

В такой метафорической форме легче размышлять и говорить о том, что связано с эмоциями.



Полезные инструменты из креативных методологий

латеральное мышление

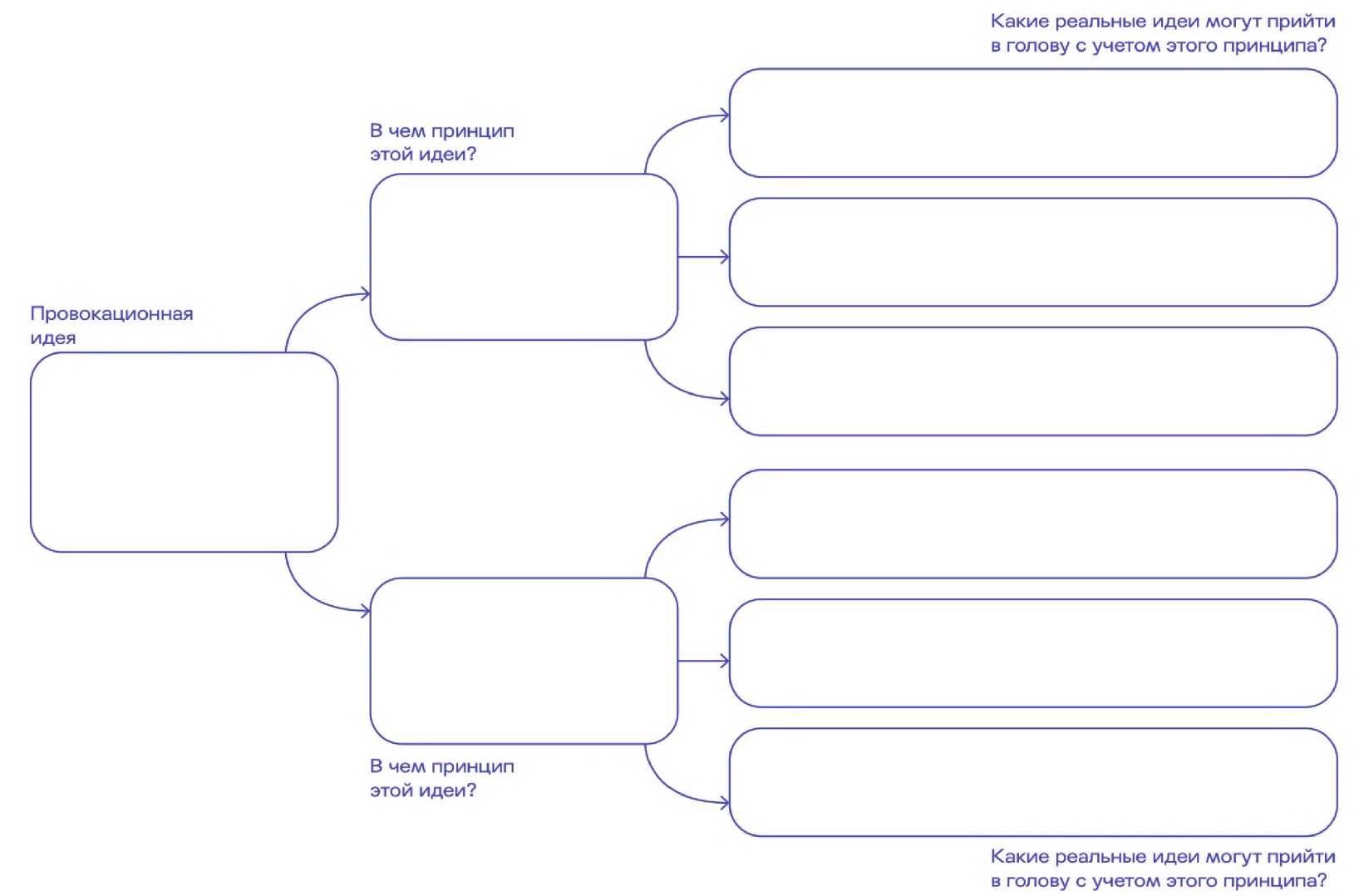


Болотская Мария
ИКРА



Провокационные идеи

А что если в один день вдруг пропали все наши конкуренты? Сделайте декомпозицию провокационной идеи и посмотрите, что получится.



Спикеры Elements.Вдохновение поделились своим личным опытом и теми техниками и приемами, которые работают для них и помогают выбраться из творческого тупика.

Надеемся, что в этом материале вы нашли для себя много вдохновляющих инструментов.

Используйте их сразу, постарайтесь сделать это как можно быстрее! А мы уже готовимся к конференции 2023 года и приглашаем вас!

Скоро увидимся, до встречи 😊

По материалам конференции Elements.Вдохновение 2022

Photo by [Unsplash.com](https://unsplash.com)

Illustrations by icons8.com

Следующая конференция Learning Elements:
8-9 июня 2023, уже можно забронировать место:

elearningelements.ru

eLearning center

Готовые электронные курсы для вашей компании

Telegram-канал **Живое обучение**

Ведет Елена Тихомирова

Редакция Тихомировой

Learning Monday

Авторская рассылка Елены Тихомировой, раз в неделю, по понедельникам