

E-PAPER

Creativiteitscoaching

CREATIVITEIT

Het is een ondergeschoven kind in ons onderwijs en vaak ook in de zakelijke wereld, creativiteit loont niet. Maar creativiteit is onmisbaar! Het helpt je bij het out of the box denken, nieuwe ideeën voor oude problemen vinden. En om te ontspannen, je hersenen even de vrije ruimte te geven. Een bewuste toevoeging in mijn begeleiding.

Hoe pas ik het toe?

Ik ben een verknocht botanische aquarellist, en nooit is een tekening goed genoeg. Mijn schilderspullen staan altijd binnen handbereik, klaar voor een time-out.

Door te schilderen verbeter ik mijn vaardigheid daarin, maar krijg ik ook verse gedachten om weer door te pakken met wat er zakelijk moet gebeuren.

Als ik te lang geen kwast in mijn handen heb, wordt mijn hoofd onrustig. De ontspanning als mijn kwast een poeltje nieuwe kleur maakt en daarmee het papier raakt, is fysiek voelbaar.

Linker hersenhelft

Rechter hersenhelft

- 
- Auditief (=geluiden)
 - Digitaal (= denken)
 - Visueel (=beelden)
 - Kinestetisch (=voelen)

Een ongebruikt vermogen

Onze rechterhersenhelft gaat over denken, rekenen en exacte zaken, allemaal hoog gewaardeerde kwaliteiten. De linker gaat over softere thema's die naar mijn idee van net zulk groot belang zijn als de rechter. Wat zou een advocaat of register accountant zijn zonder creativiteit. Of zonder inbeeldingsvermogen? Helaas is er in te weinig aandacht voor de kracht van samenwerking tussen beide helften.

Bewustwording en er gericht mee aan de slag zijn vaste onderdelen van mijn weekenden.

Competentie of vaardigheid?

Vaak wordt een onderscheid gemaakt tussen van geboorte af aan over beschikken en over dat iets aan te leren is. Maar het oefenen van een competentie maakt toch dat we groeien? Dat we ons bekwamen ergens in?

Leren schrijven, rekenen en al die exacte zaken die zijn toch onmogelijk zonder je rechter hersenhelft; het voelen, het visualiseren zijn toch essentieel in het leerproces? Door vrij uit te denken zijn de grootste technische ontdekkingen gedaan! Die nog niet na te rekenen waren, of voor te stellen!

internet over creativiteit en schilderen. In welke vorm dan ook. Heel veel youtubes waarvan



ik onderstaand wat inspirerende leraren zal delen, maar kijk ook eens bij een lokaal buurthuis voor een schilderles, of schrijf je in voor een opleiding in welke creatieve vaardigheid dan ook.

Aquarelmateriaal

Materiaal is key bij aquarel: een fijne kwast die het gekleurde water goed opneemt en weer gedoseerd loslaat op fijn papier, ik zorg dat alles aanwezig is.

Mijn aanraders zijn:

Jenna Rainey heeft heel veel youtubes.

https://www.youtube.com/watch?v=s_YpARkmX1U

Leren verven met 5 kleuren:

Yong Chen

https://www.youtube.com/watch?v=qhY_qDFqsJM

Talent of vaardigheid?

Tijdens de wandeling in de natuur zoeken we een onderwerp ter inspiratie op. Een bloem, boomblad of prachtige paddestoel en die gaan we bestuderen én die gaan we in aquarel realiseren. Jawel, dat kan jij.

Iedereen kan een potlood vasthouden en een talent zal zeker de mate van perfectie bepalen, maar vrije creativiteit is vrij van normen.

Ik help je bij het ervaren van de eenvoud en de schoonheid van aquarel. Hoe van simpel gekleurd water er een prachtige visual te voorschijn komt. Kijk links bij de youtube linkjes voor oefenfilmpjes.

Interne criticaster

Hoe dat in je hoofd tot een gesprek met jezelf leidt, dat gaan we natuurlijk verder bespreken. De interne criticaster ziet een heleboel positiefs vaak over het hoofd.

Door lekker te oefenen en dus vooral door te dóen zal je bewuste stilte in je hoofd ervaren en inspiratie en inzichten voelen bovenkomen.

Creativiteit vanuit stilte-wandeling in de natuur

Uitleg over kleurgebruik in het kleurenwiel en met opdrachten die met heel weinig ervaring toch al prachtige resultaten geven. Ik geef tips en trucs over werken met transparantie.

Je krijgt een fijn penseel, een fijn stuk papier, fijne verf en schoon water en je gaat ervaren hoe de natuur zijn invloed heeft op het droogproces van jouw poeltjes gekleurd water op papier.

Erkenning en toegevoegde waarde

Deze creatieve opdracht maakt heel duidelijk jouw overtuigingen en blokkades zichtbaar, en zal je helpen naar de stap die je wilt nemen ná dit weekend.

Hartelijke groet Anita