Zorgzangers Academy

“Imagination is more important than knowledge. For knowledge is limited to all we now know and understand, while imagination embraces the entire world, and all there ever will be to know and understand.”

- Albert Einstein

Introductie les 8: Creativiteit

Jouw creative bron

Wat is creativiteit?

Creativiteit wordt in de verschillende wetenschappen nogal verschillend geïnterpreteerd, maar wijst in het algemeen naar een vermogen om iets nieuws te scheppen.

Een individu of een groep toont creativiteit wanneer een nieuw concept of object wordt gemaakt, of wanneer een originele oplossing voor een probleem wordt gevonden.

Kraaien nest van kledinghangers>

Zorgzangers Academy

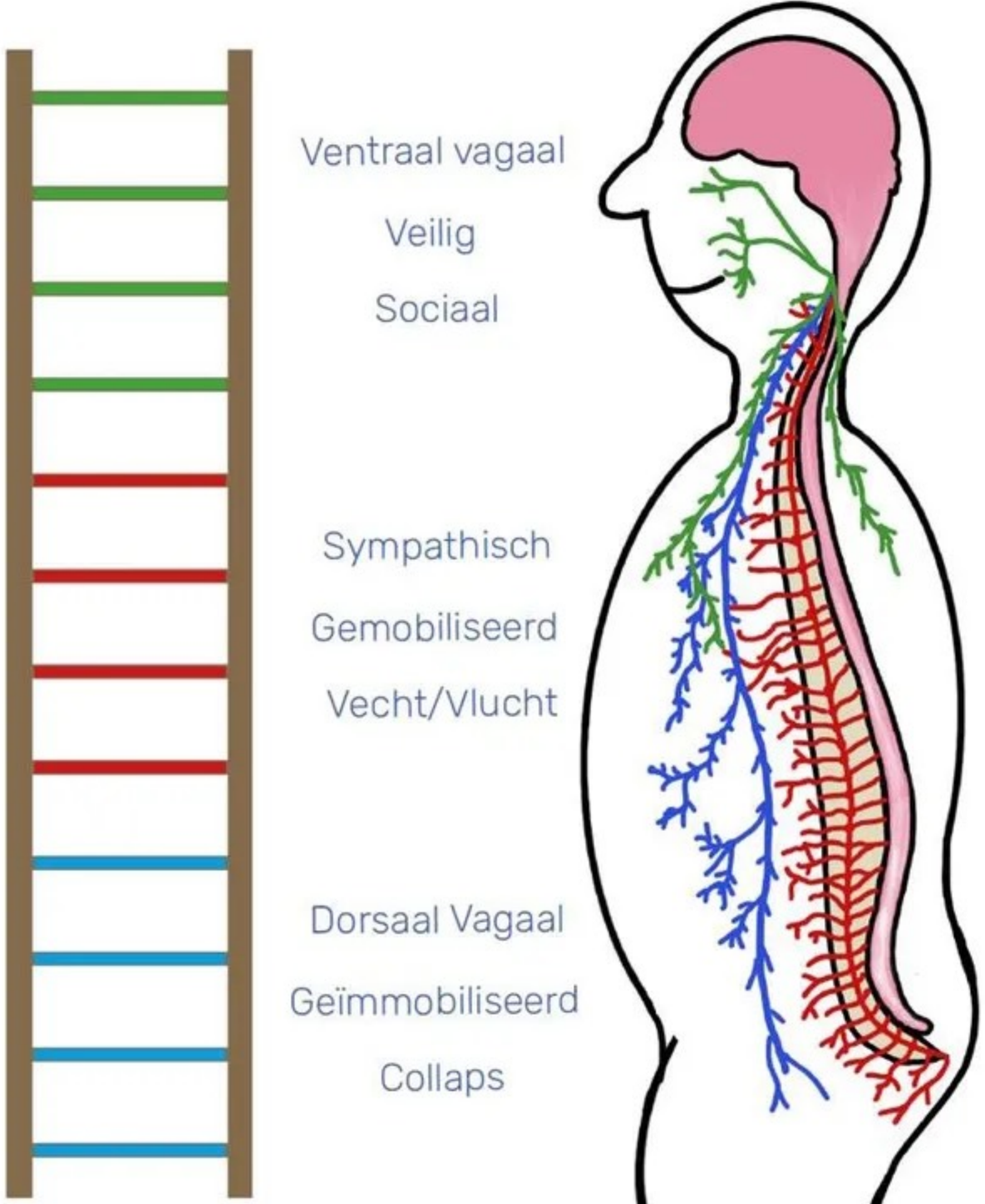
Voorwaarden voor creativiteit: Wat heb jij nodig?

- Open modus: wees nieuwsgierig
- Ruimte, een rustige, ongestoorde plek
- Een afgebakende tijd
- Sta jezelf toe je ‘oncomfortabel’ te voelen of te ‘worstelen’, ook hier mag je tijd voor nemen
- Vertrouwen; wat er ook gebeurd, het is ok
- Denk in oplossingen, niet in problemen
- Humor: blijven -glim- lachen (om jezelf) geeft je letterlijk de ontspannende modus

Zing je lievelingslied!

Polyvagaal theorie: De wetenschap van de veiligheid

- Zingen activeert jouw ventrale zenuwsysteem (groene deel), en activeert je gevoel voor veiligheid
- Ontspant je gezicht; ogen, neus, mond en kaak
- Opent je gehele keelgebied
- Ontvouwd je longen en geeft meer ademruimte, en zorgt voor rust
- Zorgt voor hartbalans



De vraag aan jou:

Op welk vlak ervaar jij jouw creatieve kracht?

Dankjewel voor je aandacht!

Tijd voor een pauze