

Exercices de résolution de problèmes

 60 minutes

Objectif

Engager les participants dans des exercices de résolution de problèmes qui favorisent le repos créatif, encouragent la pensée innovante et rajeunissent les facultés mentales.

Matériel nécessaire

Des sièges ou des tables confortables pour le travail en groupe

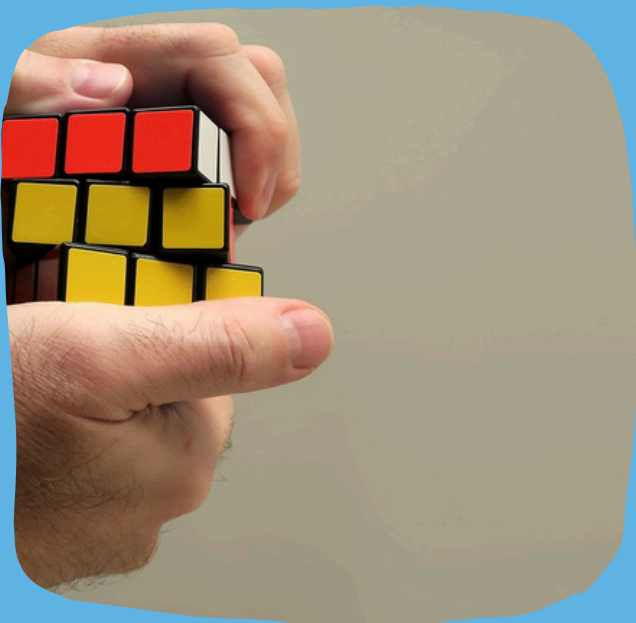
Tableaux blancs/tableaux à feuilles mobiles et marqueurs

Une sélection d'exercices de résolution de problèmes ou d'énigmes

Fournitures artistiques pour les activités de réflexion visuelle (papier, marqueurs, notes autocollantes)

Description de l'outil

Le repos créatif par la résolution de problèmes consiste à s'éloigner des tâches routinières pour se consacrer à des activités qui stimulent de nouvelles idées et perspectives. Ces exercices aident à recharger son énergie mentale tout en améliorant ses compétences en résolution de problèmes.



Co-funded by
the European Union

Instructions

1 - INTRODUCTION (20 minutes)

Présenter le manuel

Accordez aux participants le temps de se familiariser avec le manuel et son contenu

Focus sur le chapitre Repos Créatif

Présentez l'importance de la résolution de problèmes en tant que pratique et faites savoir aux participants que ce sera l'objectif principal de ce module.

2 - Exercices de résolution de problèmes (30 minutes) :

a. Séance de brainstorming :

Présentez un problème simple et ouvert, comme la conception d'un nouveau produit ou l'amélioration d'un processus courant. Encouragez les participants à travailler en petits groupes et à réfléchir à autant de solutions créatives que possible, sans porter de jugement.

Privilégiez la quantité à la qualité et encouragez les idées folles

- pour libérer la créativité.

b. Défi de puzzle :

Proposez un ensemble de puzzles amusants et stimulants ou

- Des casse-têtes. Il peut s'agir d'énigmes logiques, de défis numériques ou d'énigmes de pensée latérale.

Permettre aux participants de travailler individuellement ou en binôme et se concentrer sur le défi agréable plutôt que sur la pression de trouver une solution parfaite



Instructions

3 - Activité de réflexion visuelle (20 minutes) :

Cartographie mentale :

Demandez aux participants de créer une carte mentale sur un sujet ou un problème donné à l'aide de matériel artistique. Encouragez-les à développer des branches, des sous-branches et des visuels représentant différentes idées ou solutions.

Inspirez la pensée libre et aidez les participants à visualiser les relations entre différents concepts de manière détendue et créative.

4 - Réflexion et partage (15 minutes) :

Invitez les participants à partager les solutions ou idées les plus intéressantes qui ont émergé au cours des exercices. Discutez des sentiments de calme et de créativité ressentis lors de ces activités.

Encouragez une discussion sur la manière dont ces techniques de résolution de problèmes peuvent être intégrées aux routines quotidiennes pour maintenir la fraîcheur cognitive et inspirer l'innovation dans des contextes personnels ou professionnels.



Questions de réflexion

- Quelle a été votre première réaction aux exercices de résolution de problèmes ? Avez-vous plutôt ressenti cela comme un défi ou une agréable pause dans la routine ?
- Comment le fait de participer à des activités de brainstorming ou de puzzle a-t-il affecté votre niveau de stress ou de fatigue mentale ? Avez-vous remarqué une différence dans votre créativité à mesure que vous progressiez ?

Le plus grand défi dans la résolution de problèmes n'est pas le problème lui-même, mais la façon dont nous choisissons de le voir.

- Des idées ou des solutions inattendues ont-elles émergé lors des discussions de groupe ? Qu'est-ce qui a suscité ces réflexions ?
- Comment l'activité de réflexion visuelle, comme la cartographie mentale, vous a-t-elle aidé à relier différents concepts ou idées liés au problème ? Cette méthode a-t-elle été efficace ?
- En réfléchissant à l'atelier d'aujourd'hui, de quelles manières pensez-vous pouvoir intégrer des exercices créatifs de résolution de problèmes dans votre routine quotidienne pour soutenir votre bien-être mental et votre créativité ?





Site Internet du projet:
<https://rest7.eu/>

Partenaires du projet



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

Project number: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886



**Co-funded by
the European Union**

Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées n'engagent que leur auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables.