

Problem Çözme Ağıştırmaları



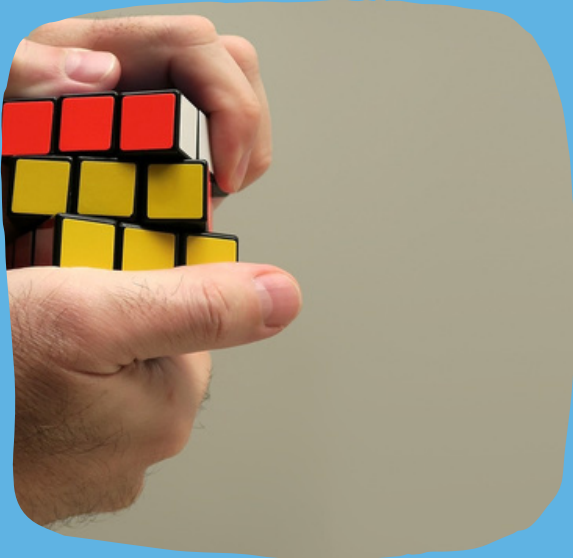
60 dakika

Amaç

- Katılımcıları yaratıcı dinlenmeyi teşvik eden, yenilikçi düşünmeyi teşvik eden ve zihinsel yetenekleri canlandıran problem çözme egzersizlerine dahil etmek.

Gerekli malzemeler

- Grup çalışmaları için rahat oturma yerleri veya masalar
- Beyaz tahtalar/flip chart'lar ve işaretleyiciler
- Bir dizi problem çözme egzersizi veya bulmacası
- Görsel düşünme etkinlikleri için sanat malzemeleri (kağıt, kalem, yapışkan notlar)



Araç Açıklaması

Problem çözme yoluyla yaratıcı dinlenme, rutin görevlerden uzaklaşarak yeni fikir ve bakış açıları uyandıran aktivitelere katılmayı içerir. Bu egzersizler, problem çözme becerilerini geliştirirken zihinsel enerjiyi yeniden canlandırmaya yardımcı olur.

Talimatlar

1 - GİRİŞ (20 dakika)

- Kılavuzu tanıtın
- Katılımcılara kılavuz ve içeriği hakkında bilgi edinmeleri için zaman tanıyın
- **Yaratıcı Dinlenme** bölümüne odaklanın
- **Problem çözmenin** bir uygulama olarak önemini tanıtın ve katılımcılara bunun bu modülün ana odak noktası olacağını bildirin.

2 - Problem Çözme Alıştırmaları (30 dakika):

a. Beyin Fırtınası Oturumu:

- Yeni bir ürün tasarlamak veya ortak bir süreci iyileştirmek gibi basit ve açık uçlu bir problem ortaya koyun. Katılımcıları, küçük gruplar halinde çalışmaya ve yargılamadan mümkün olduğunca yaratıcı çözüm üretmeye teşvik edin.
- Nitelikten çok niceliğe vurgu yapın ve yaratıcılığın kilidini açmak için çılgın fikirleri teşvik edin.

b. Bulmaca Mücadelesi:

- Eğlenceli ve zorlayıcı bulmacalar veya beyin jimnastikleri içeren bir set sunun. Bunlara mantık bulmacaları, sayısal zorluklar veya yanal düşünme bilmeceleri dahil olabilir.
- Katılımcıların bireysel veya ikili olarak çalışmalarına izin verin; mükemmel bir çözüm bulma baskısı yerine keyifli zorluğa odaklanmalarını sağlayın.



Talimatlar

3 - Görsel düşünme etkinliği (20 dakika):

Zihin Haritalama:

- Katılımcılardan, sanat malzemeleri kullanarak belirli bir konu veya problem hakkında bir zihin haritası oluşturmalarını isteyin. Onları, farklı fikir veya çözümleri temsil eden dallar, alt dallar ve görseller geliştirmeye teşvik edin.
- Serbest biçimli düşünmeyi teşvik edin ve katılımcıların farklı kavramlar arasındaki ilişkileri rahat ve yaratıcı bir şekilde görselleştirmelerine yardımcı olun.

4 - Yansıtma ve Paylaşım (15 dakika):

- Katılımcıları, egzersizler sırasında ortaya çıkan en ilginç çözümleri veya fikirleri paylaşmaya davet edin. Bu aktiviteler sırasında yaşanan dinlenme ve yaratıcılık duygularını tartışın.
- Bu problem çözme tekniklerinin bilişsel tazeliği korumak ve kişisel veya iş ile ilgili bağlamlarda yeniliğe ilham vermek için günlük rutinelere nasıl dahil edilebileceği konusunda bir tartışmayı teşvik edin.



Yansıtma soruları

- Problem çözme alıştırmalarına ilk tepkiniz ne oldu? Bunlar size daha çok bir meydan okuma mı yoksa rutinden keyifli bir mola gibi mi geldi?
- Beyin fırtınası veya bulmaca aktivitelerine katılmak stres seviyenizi veya zihinsel yorgunluğunuzu nasıl etkiledi? İlerledikçe yaratıcılığınızda bir değişim fark ettiniz mi?

Sorun çözmede en büyük zorluk, sorunun kendisi değil, onu görme biçimimizdir.

- Grup tartışmaları sırasında beklenmedik fikirler veya çözümler ortaya çıktı mı? Bu içgörüler ne tetikledi?
- Zihin haritalama gibi görsel düşünme etkinliği, problemle ilgili farklı kavram veya fikirleri birbirine bağlamanıza nasıl yardımcı oldu? Bu yöntem sizin için etkili oldu mu?
- Bugünkü çalıştay değerlendirdiğinizde, zihinsel sağlığını ve yaratıcılığını desteklemek için yaratıcı problem çözme egzersizlerini günlük rutininize hangi yollarla dahil edebileceğinizi düşünüyorsunuz?

rest

Proje web sitesi:
<https://rest7.eu/>

Proje ortakları



<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**

Avrupa Birliği ve Türkiye Ulusal Ajansı tarafından finanse edilmiştir. Ancak, ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmaz. Avrupa Birliği veya EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.