

## Entrenamiento creativo – Programa de contenidos

### Semana 1. Prepara tu cerebro para el entrenamiento creativo

1. Cómo multiplicar la capacidad de aprendizaje de tu cerebro.
2. Cómo se entrena el pensamiento creativo
3. Automotivación para el pensamiento creativo
  1. La incubación inconsciente de ideas
  2. Callar la voz del juicio
  3. Resiliencia, indefensión aprendida y autoeficacia percibida
  4. Entrena tu resiliencia
4. **ENTRENAMIENTO:** Ejercicios para entrenar tus capacidades creativas: fluidez, originalidad, flexibilidad, conectividad, fragmentación, imaginación, expansión y extrapolación

### Semana 2. Entrenamiento del pensamiento divergente

1. ¿Cómo ayuda el pensamiento divergente a entrenar tus capacidades creativas?
2. Fases del pensamiento divergente. Comienza a entrenarlo
  1. Fase 1: encontrar soluciones a los problemas personales y profesionales
  2. Fase 2: crear soluciones a los problemas personales y profesionales
3. La técnica del brainstorming y la generación de estímulos creativos
4. **ENTRENAMIENTO:** Ejercicios para entrenar tu pensamiento divergente

### Semana 3. Entrenamiento del pensamiento asociativo consciente

1. Diferencias entre los pensamientos asociativo consciente e inconsciente
2. ¿Cómo ayuda el pensamiento asociativo consciente a entrenar tus capacidades creativas?
3. Tipos de asociaciones y cómo puedes utilizarlas para resolver problemas personales y profesionales
4. Técnica de los mapas mentales
5. **ENTRENAMIENTO:** Ejercicios para entrenar tu pensamiento asociativo consciente

### Semana 4. Entrenamiento del pensamiento lateral

1. ¿Cómo ayuda el pensamiento lateral a entrenar tus capacidades creativas?
2. La fijación funcional es enemiga de tu productividad. ¿Cómo combatirla?
3. Estrategias de pensamiento para reenfoque los problemas personales y profesionales
  1. Estrategia de pensamiento nº1: cambiar el enfoque del problema
  2. Estrategia de pensamiento nº2: cambiar el enfoque de la solución
4. El arte de la combinación
5. **ENTRENAMIENTO:** Ejercicios para entrenar tu pensamiento lateral

### Semana 5. Entrenamiento del pensamiento crítico

1. Dogmas conscientes e inconscientes que te limitan
2. La curiosidad y el no dejar de hacerse preguntas
3. Técnicas para ampliar tu punto de vista
4. La técnica de la inversión
5. Control del ambiente: el cambio y la zona de confort
6. **ENTRENAMIENTO:** Ejercicios para entrenar tu pensamiento crítico

### Semana 6. Integración del pensamiento creativo con el pensamiento convencional

1. La voz del juicio. ¡Ahora sí!
2. Los hemisferios cerebrales y la lateralización
3. Test para evaluar tu nivel de lateralización hemisférica
4. El concepto de inteligencia y las inteligencias múltiples
5. Tu objetivo SMART para el pensamiento creativo
6. Consejos finales para potenciar el pensamiento creativo y la resolución creativa de problemas
7. **ENTRENAMIENTO:** Ejercicios para integrar tu pensamiento creativo con el pensamiento convencional