

A vibrant, futuristic digital landscape. The scene is filled with glowing, ethereal patterns, including a large golden spiral on the left and various geometric and organic shapes in shades of blue, green, and orange. In the foreground, a person is silhouetted against the bright background, sitting on a chair and painting on an easel. To their right, a laptop sits on a small table, displaying a colorful interface. The overall atmosphere is one of creative exploration and digital artistry.

# Den skapande individen

Att få utveckla och använda sin kreativitet

# Ulf Winroth?

Mina passioner:

UX-Designer

Kreativitetsutvecklare

Analytiker

Workshopsledare

Lärare

Bokskapare

Träsnidare

Barnkalasfixare

Matlagare



# Att definiera skapande & kreativitet

Kreativitet är förmågan att **tänka på nya och originella sätt**, att **skapa** något unikt eller att **lösa problem** på innovativa sätt.

Det innebär att använda **fantasi, insikter, kunskaper och erfarenheter** för att generera nya idéer, koncept eller lösningar som inte är begränsade av traditionella normer eller konventionella tänkesätt.

Kreativitet kan uttryckas genom konst, vetenskap, teknik, affärsstrategier, vardagliga problemlösningar och många andra områden i livet.



# Skapande och kreativitet är viktigt!



Personlig  
tillfredsställelse



Mental hälsa &  
Välbefinnande



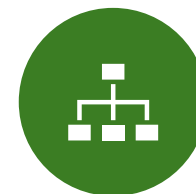
Problemlösning



Innovation &  
Framsteg



Självuttryck &  
Identitet



Anpassnings-  
förmåga



Sociala fördelar

# Berätta för oss!

- När känner du dig kreativ?
- Vad skapar du då?



# Nycklar till skapande & kreativitet

- Avslappning
- Visualisera
- Sätt upp mål
- Nyfikenhet
- Lekfullhet
- Tid
- Hårt arbete



# Hjärnans frekvenser

**Gamma**  
>40 Hz

Höga stressnivåer, insikter & snabb informationsbearbetning

**Beta**  
15-40 Hz

Logiskt tänkande, ta initiativ, ta beslut & stresstillstånd

**Alfa**  
8-14 Hz

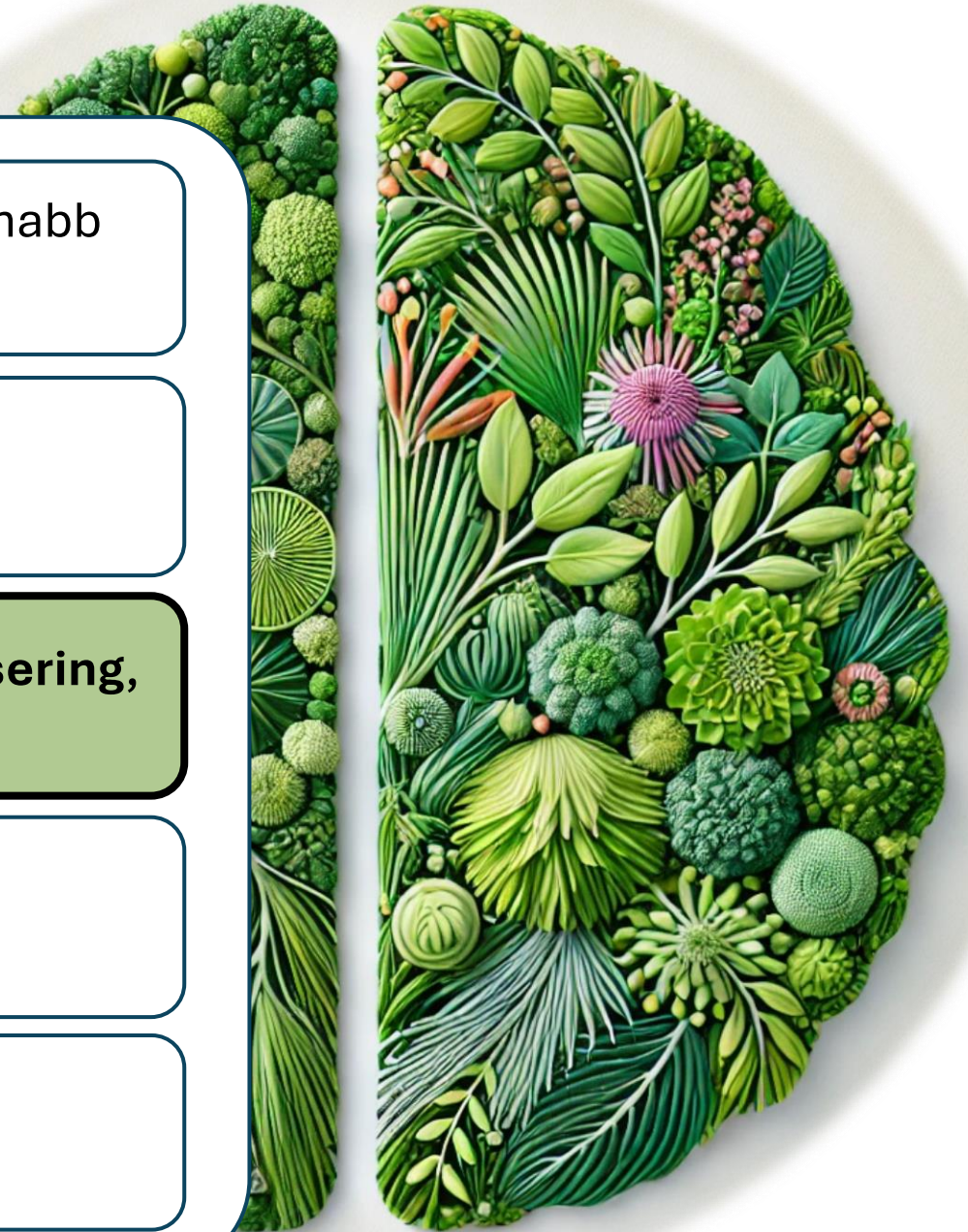
**Kreativitet, intuition, visualisering, avslappning & återhämtning**

**Theta**  
4-7 Hz

Sömn, djup meditation & transtillstånd

**Delta**  
0,5-3 Hz

Sömn & medvetlöshet



# Några praktiska tips – Vägen till en växande, skapande individ

Slappna av

Visualisera

Sätt upp mål

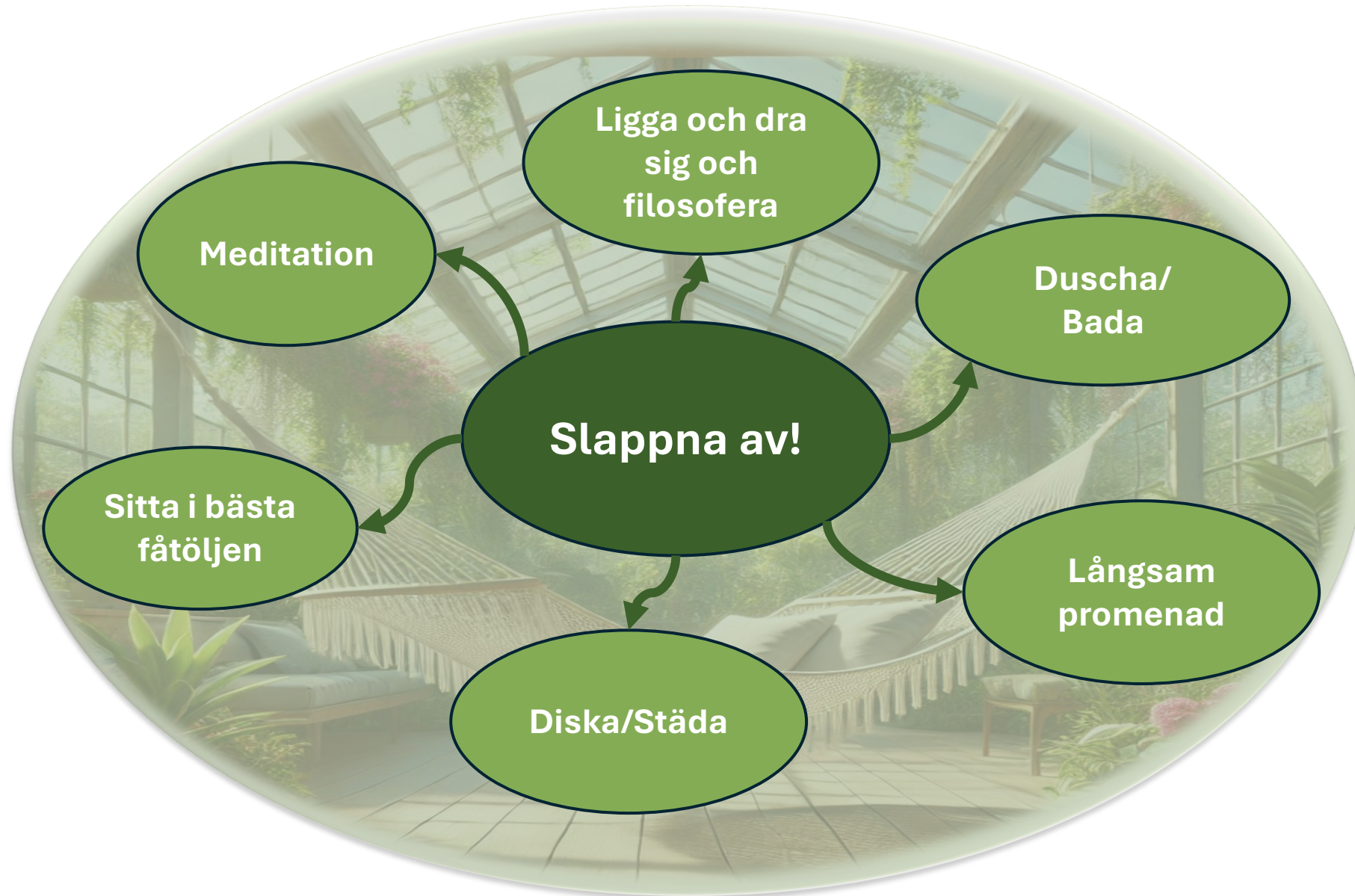
Släpp kontrollen

Samskapa





# Tips 1: Slappna av



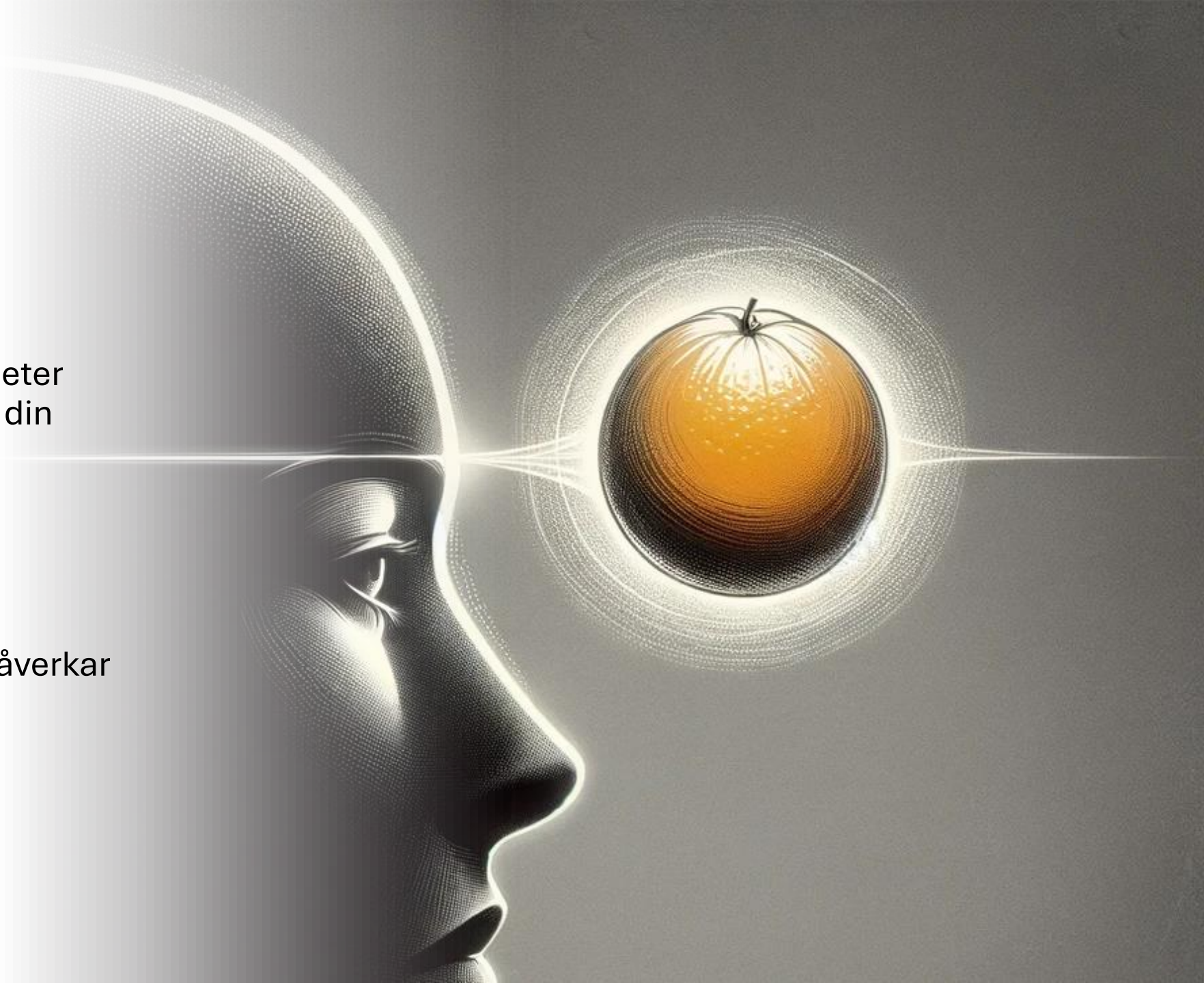
# Tips 2: Visualisera på bästa sätt

Visualisera bilder ca 1,5 meter framför dig och i höjd med din panna

Gör dem så detaljrika som möjligt

Använd alla dina sinnen

Väv in alla aspekter som påverkar det du visualiserar



# Tips 3: Sätt upp mål

Oavsett vad du vill skapa  
formulera en målbild

Att uttrycka ditt mål verbalt gör  
att du hjälper dig själv och ger din  
omvärld möjlighet att hjälpa dig  
nå ditt mål!



# Tips 4: Släpp kontrollen

- Tillåt dig att inte försöka prestera
- Våga utforska ny mark
- Låt din sinne och tankar vandra fritt
- Dagdröm
- Ge utrymme för din intuition
- Våga misslyckas



# Tips 5: Samskapa

- Hitta sammanhang och miljöer där du kan växa
- Skapa och lär tillsammans med varandra
- ”Lek” tillsammans



# Min kreativa process – Planering & Idégenerering

1. Slappnar av
2. Formulerar målet
3. ”Dagdrömmar” de önskade resultaten och möjliga lösningar
4. Efter detta släpper jag fokus och låter min hjärna ”flöda fritt” - Det tar sällan mer än 15 minuter innan de första idéer dyker upp
5. Utifrån de första idéerna visualiserar jag steg för steg och alla aspekter av lösningen.

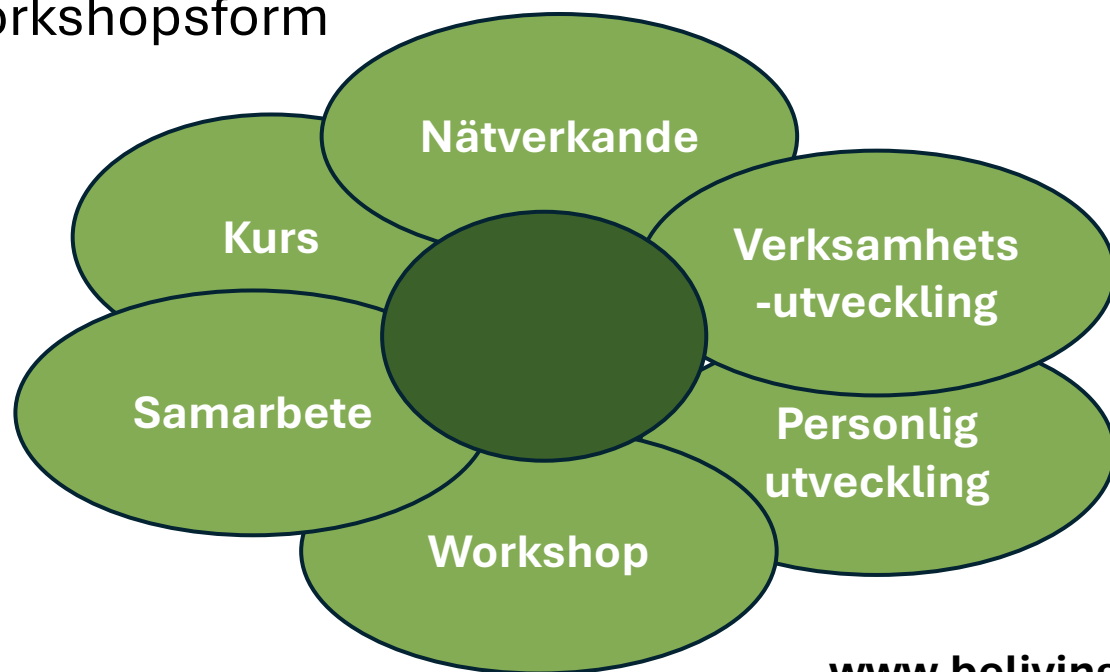


# Samskapande - Växthuset

För entreprenörer och småföretagare

Kreativ gemensam problemlösning  
för att möta alla utmaningar

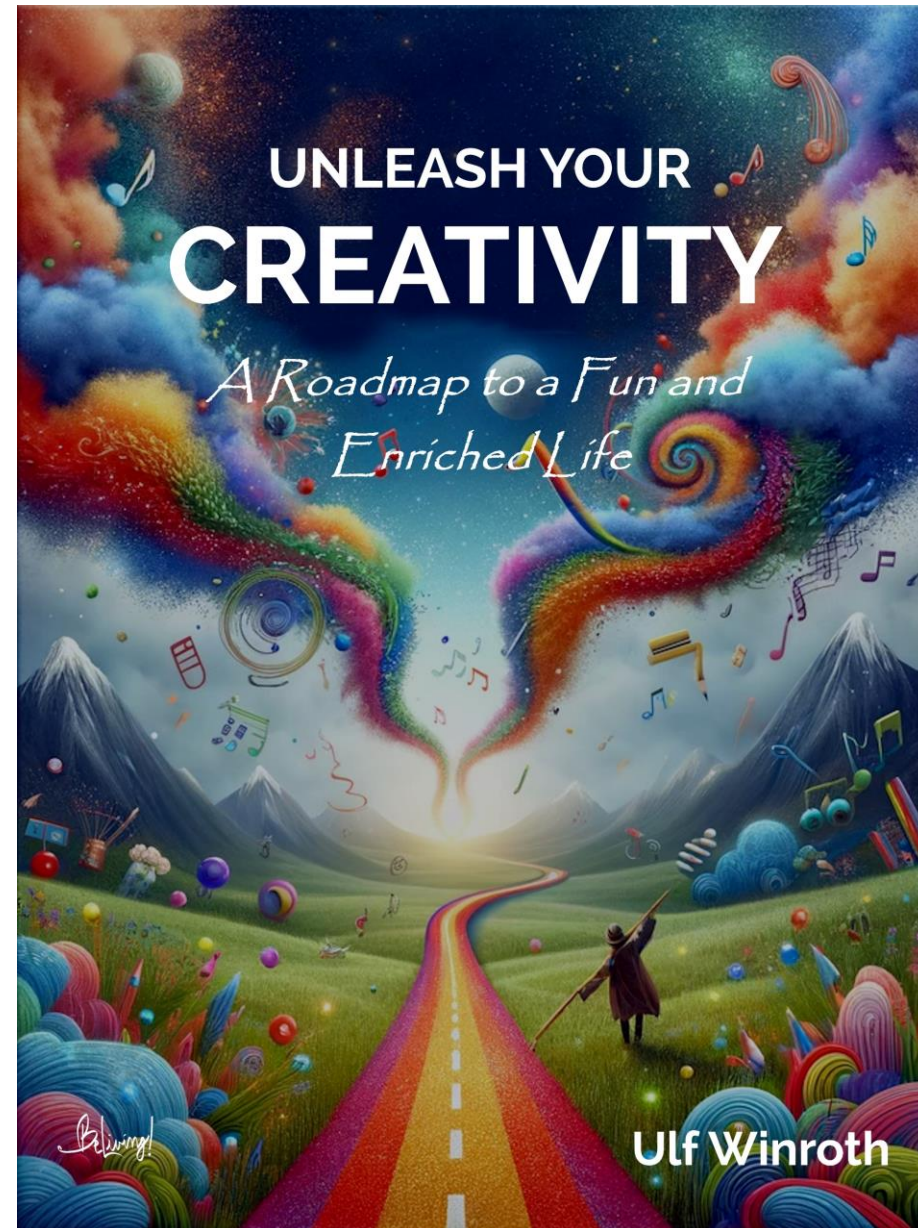
Workshopsform



[www.beliving.se/vaxthuset](http://www.beliving.se/vaxthuset)



Snart så.....





## Kreativitetscoach

**Uppmuntrar och utvecklar kreativa tankesätt** - utveckla personens kreativa potential

**Övervinner blockeringar och rädslor** - stödjande partner och guida personen genom hinder och begränsningar

**Skapar struktur och ansvar** – Hjälpa med arbetssätt, plan och strategi

## Workshopsledning

**Främjar mångfald av idéer** – metoder, inkludering, processer, energi

**Skapa öppen och trygg miljö** – Ramar för respekt, tillit och samarbete ger ökad produktivitet

**Strukturera och leda processen** – Säkerställa måluppfyllnad, ha roligt på vägen, vara produktiva

## Kurs i kreativitet

**Utvecklar kreativa färdigheter** - övningar, verktyg och metoder

**Främjar personlig tillväxt och självutveckling** - utmana sina egna tankemönster, begränsande övertygelser och rädslor för misslyckande

**Ökar innovation och problemlösningsförmåga** - generera innovativa idéer, hitta nya perspektiv och utveckla unika lösningar

## Förändringsledning

**Främjar innovation och förnyelse**- bryta gamla mönster och främja innovativa processer

**Ökar engagemanget och delaktigheten** - skapa en ny kreativare kultur

**Minskar motståndet mot förändring** – Inspirera, involvera & stödja

A surreal illustration featuring a person in a meditative pose sitting on a stack of books. The person is positioned in the center, facing away from the viewer. Behind them is a large, stylized tree with a dense canopy. The background is a dark, atmospheric space filled with various glowing geometric shapes, including polyhedrons and complex circular patterns. The overall color palette is dominated by deep blues, purples, and warm golden-brown tones, creating a dreamlike and intellectual atmosphere.

Frågor?

Vad tar ni med er?



Tack!

[www.believing.se](http://www.believing.se)

0732-688600