

Outline of the October 30th Workshop:

Celebrating your Creativity

Carole Rudzinski and Carrie Katz are two coaches that center their practice around creativity.

We shaped this imaginative and playful workshop so that each of the participants experience exercises that enable them to leave their comfort zone while emphasizing the importance of listening, communicating, sharing, being in the here and now and collaborating as a way to tap into their creativity as coaches and in their personal lives.

Drawing:

The first exercise is to complete empty circles found on our hand out sheet. The activity is divided into two stages. In the first part they are asked to complete the circles as they see fit, without the possibility of asking any questions or talking to one another. In the second stage, they can ask questions, and share with each other how they completed the series of circles. They are then asked to continue drawing.

Coach Link: Communication and the sharing of ideas is an essential tool, and used together with creativity with coaching can be a great way of finding new solutions.

Story telling:

We handed each of the participants a card with each card having a different image. They were put into groups of three and then asked to improvise a story together, in front of everyone without showing each other or 'us' their cards.

Coach Link: Each of us arrives with our own stories (perspectives) and ideas. How can our agendas help, hinder or advance our clients as well as being aware that each of our client's perspectives inform their realities.

Every Day Objects:

In this exercise we present the entire group with everyday objects and ask that any participant that feels inspired to come up and present a new usage. It helps spark each person to begin seeing in a creative way, The participants begin to enjoy and appreciate sharing their imaginations.

Coach Link: Each of the participants, notice how their own 'breaks' stop them from thinking creatively, of thinking 'outside the box'. It's a way of demonstrating there is always more than one possible solution and that sharing is an inspirational tool.

Song Circle:

This group exercise is a collective effort as we create together a song/story. We ask, as each participant in our circle begins to tell a story to have fun, listen to each other and continue the story line from person to person. For some this will be a difficult exercise,

showing up certain 'blocks' but the group effort supports this shared experience to create something collective and entirely new.

Coaching Link: As coaches and with our clients, we notice the blocks and fears that may come up from time to time, stopping us from trying new things or avoiding getting out of our comfort zones. Creativity helps us to understand them and go past them, to see our fears as an illusion that might stop us from creating new ways of seeing and being.

In Conclusion:

- This workshop shows that your imagination and creativity are independent of talent but that our willingness to participate in the creative process can be extremely rewarding.
- It's a way to discover new solutions and options
- It helps to reconnect to the pleasure of play and the importance of fun., ie: getting in touch with our inner child
- Creativity helps us discover different options, learn to generate a variety of solutions and connect to new ideas.
- It helps us become more aware, present and in the moment.
- It can help us notice our filters and the paradigms that control us.
- To be courageous in the process of realizing our objectives.

Résumé de l'atelier 30 octobre.

Célébrez votre créativité

Carole Rudzinski et Carrie Katz sont deux coachs qui ont axées leur pratique sur la créativité.

Nous voici donc dans un atelier ludique et imaginatif où chacun est invité à participer à des exercices leur permettant de sortir de leur zone de confort, de réaliser l'importance d'écouter et de partager pour devenir créatif dans leur vie de coach et leur vie personnelle.

Dessin

Le premier exercice est de compléter des cercles. L'activité se divise en deux étapes.

La première est de faire l'exercice sans aucune question ou explication possible.

La deuxième est de partager, de questionner et ensuite de compléter la série de cercles.

Lien coach : Communication et partage d'idées sont des outils essentiels à la créativité et au coaching pour trouver des solutions nouvelles.

Histoire

Le second exercice est de créer une histoire à partir d'images choisies au hasard. Chaque personne du groupe de trois nous raconte son histoire en lien avec son image et en lien avec l'histoire de l'autre.

Lien coach : J'arrive avec mes idées, mon histoire, mon agenda comment puis-je aider l'autre à avancer dans sa réalité? En étant à l'écoute et créatif.

Objets du quotidien

Un exercice parfait pour le lâcher prise et découvrir ses freins. À partir d'objets du quotidien penser et proposer un autre usage. Cet exercice amusant ramène en force la notion de *Comment voir autrement?* Il n'y a pas d'ordre chacun y va selon son inspiration.

Lien coach : Plus on ose voir autrement et plus on est en confiance. Penser qu'il y a toujours au moins deux solutions à un problème. Il est bien de conserver sa première idée mais il est créatif d'en trouver plusieurs.

Cercle de chants

Raconter une histoire en chantant quel beau défi créatif. Une grande porte à l'auto-critique, la gêne la peur du ridicule. C'est un exercice parfait pour identifier tous nos freins. En même temps, l'appui des autres est si fort car chacun réalise qu'il partage les mêmes peurs.

Lien coach : Vous rencontrez les freins et les peurs de vos clients et les vôtres aussi. Comprenez-les. Apprivoisez-les. La peur est illusion et souvent créée de toutes pièces.

En conclusion, par cet atelier nous disons que la créativité n'est pas en lien avec le talent.

C'est une façon de voir avec des options.

C'est de retrouver le plaisir de jouer comme un enfant.

C'est d'apprendre à voir différemment en générant des solutions multiples par des connexions d'idées.

C'est d'être plus vigilant en demeurant dans le moment présent.

C'est de quitter les filtres et les paradigmes qui nous contrôlent.

C'est d'être courageux en passant de l'idée à la réalisation des objectifs.