

Sajtóközlemény

Kiadja: Budapesti Metropolitan Egyetem
Budapest, 2021-01-13

Így hozhatjuk ki magunkból az alkotó énünket

Az elmúlt év megmutatta, hogy a legtöbbszörben igenis él az alkotási vágy: egy csapásra jógamesterek, pékek és fermentálóművészek lettünk, ezt a lelkesedést pedig 2021-ben is érdemes megtartanunk. Az inspiráció persze mindenkinek mást jelent: van, aki a művészetekben, más a szépségápolás területén, valaki pedig a karrierjében vagy éppen a családi életben találja meg a kiteljesedést. Bármilyen területről is legyen szó, tudatosan is dolgozhatunk kreatív, alkotó énünk életre hívásán – ebben segítenek most a Metropolitan Egyetem oktatóinak tippjei.

Használjuk ki az otthon töltött időt

Koronavírus, karantén, elrendelt home office, social distancing - pillanatok alatt a mindennapjaink szerves részévé váltak ezek az eddig alig, vagy egyáltalán nem használt kifejezések. Nincsenek csoportos edzések, hétféle szórakozás, színházak és még a nagyszülők vasárnapi ebédjéről is le kellett mondanunk. A korlátozásokat azonban lehetőségként is felfoghatjuk, hiszen az otthon töltött idő tökéletes alkalmat ad arra, hogy kibontakoztassuk kreativitásunkat. Mivel a megváltozott helyzetben kevesebb impulzus ér minket, az agyunknak is jól jön egy kis edzés.

Ismerjük meg magunkat

Az önismeret elengedhetetlen a fejlődésünkhöz, legyen szó akár karrierbeli, társasági vagy személyiségbeli előrelépésről. Mérjük fel, mik az erősségeink, gyengeségeink, amikkel gazdálkodhatunk: erősségeinket használjuk ki, vessük be őket, gyengeségeinket pedig igyekezzünk erősséggé fejleszteni; így lehetünk sikeresek az alkotásban és a munkában, kiegyensúlyozottak és elégedettek a magánéletünkben, társas kapcsolatainkban. Ebben segíthet, ha folyamatosan feljegyezzük, milyen feladatot hogyan végeztünk el és ehhez milyen készségekre volt szükségünk, így idővel pontos képet kaphatunk arról, milyen területek lehetnek ideálisak számunkra.

Találjuk meg, ami minket motivál

Gyakori csapda lehet, hogy kedvet kapunk a főzéshez egy jól felépített Instagram-profil követése során, belevágunk a saját készítésű ékszerek bizniszébe barátnőnk lelkes beszámolója miatt, vagy elkezdünk festegetni, mert a párunk szerint az nyugtatóan hat. Kövessük inkább a saját megérzéseinket! Egy jól megválasztott hobbi, egy reálisan elérhető cél nagy energiákat képes adni, hatékony feltöltődési és örömszerzési forrásunk lehet. Azonban egy félresikerült projekt kedvünket szegi és épp a várt eredmény ellenkezőjét hozza: egyszerűen csak untat, de egyenesen kedvünket is szegheti, elszomoríthat, ha kudarcba fullad a végén. Éppen ezért érdemes sorra venni, mik azok a területek, amelyek valóban érdekelnak minket.

Foglaljuk írásba

Bár az elismert művészekről sokan azt gondolják, hirtelen ihlet szállja meg őket egy alkotás létrehozásakor, ez a valóságban a legritkább esetben van így. Még az igazán intuitív művészek mögött is sokévnnyi kemény munka áll és egy-egy munka elkészültét van, hogy órákig tartó gondolkodás vagy éveken át gyűjtött halomnyi

jegyzet előzi meg. Kezdjünk el jegyzetelni! Írjuk le gondolatainkat, ötleteinket, időnként olvassuk őket vissza és nézzük meg, miben változott a véleményünk. Az, ha nem hagyjuk elveszni a kósza, de hasznos gondolatainkat, új világokat nyithat meg előttünk.

Álljunk alkotóként a feladathoz

Életünk során folyamatosan figyelhetjük az érzéseinket, viselkedésünket és a körülöttünk lévők arra adott reakcióit – és ez alapján fejleszthetjük magunkat. Ebben egészen gyermekkortól akár a különféle oktatási intézmények is segíthetnek. Hazánkban is vannak már olyan iskolák, ahol a korábban elterjedt egyoldalú, frontális oktatási forma helyett műhely jellegű, gyakorlatorientált, személyre szabott képzés folyik, amely fókuszában a tanuló áll. A Budapesti Metropolitan Egyetem egy módszertani reformmal nemrégiben a felsőoktatásban is teret nyitott ennek a megközelítésnek azzal, hogy bevezette az Alkotóegyetem fogalmát. Az új koncepció szerint az egyetemisták gyakorlatorientált tantervet követve ismerik meg és fejlesztik saját egyéniségüket, keresik meg az inspirációjukat. Az egyetemi évek során a hallgatók egy kézzel fogható portfólióba rendezik az elsajátított készségeket és ismereteket, így már az egyetemi évek alatt teljes képet kapnak alkotói énjükről. Az intézmény oktatóinak fenti tippjeit követve az otthon töltött idő alatt mi magunk is elindulhatunk ezen az úton.

###

További információ:

Varga Dóra

+36 1 920 1817

+36 30 857 8179

dvarga@noguchi.hu

A Budapesti Metropolitan Egyetemről

A Budapesti Metropolitan Egyetem (METU) Magyarország legnagyobb magánkézben lévő felsőoktatási intézménye. A METU-n 2 karon, 4 fő képzési területen folyik képzés: kommunikáció, üzlet, turizmus és művészet. A folyamatosan bővülő magyar és angol nyelvű kínálatban jelenleg 35 alapszak, 33 mesterszak, 15 szakirányú továbbképzés és 7 felsőoktatási szakképzés közül választhatnak az egyetem iránt érdeklődők. A Metropolitannek jelenleg több mint 7500 hallgatója van, közel 1000 külföldi diákkal a világ 90 országából. Az intézmény 2001 óta meghatározó és dinamikusan fejlődő szereplője a hazai felsőoktatásnak és immár a kelet-közép európai régióknak is. Jelenleg 5 kontinensen közel 200 külföldi intézménnyel tart fenn. A METU myBRAND oktatási módszertanával hazánkban elsőként alakította át oktatási modelljét a nemzetközi felsőoktatási trendekhez illeszkedő portfólió alapú képzési rendszerre. Oktatása folyamatosan megújuló módszerekre épül, amelyet nemzetközi tapasztalattal rendelkező oktatók és inspiratív, innovatív környezet támogat, ezzel felkészítve a hallgatókat a változó munkaerőpiaci igényekre hazai és nemzetközi szinten egyaránt.