



# Idéutvikling av nye aktiviteter

Anna Fryxelius



NORSK REVMATIKERFORBUND

# Agenda

## 1

### Introduksjon

- Hva skjer med NRFs vanlige aktiviteter i Koronaperioden?

## 2

### Om kreative prosesser

- Hvordan legge til rette for nyskaping?
- Grunnprinsipper for å stimulere kreativitet

## 3

### Ideutvikling

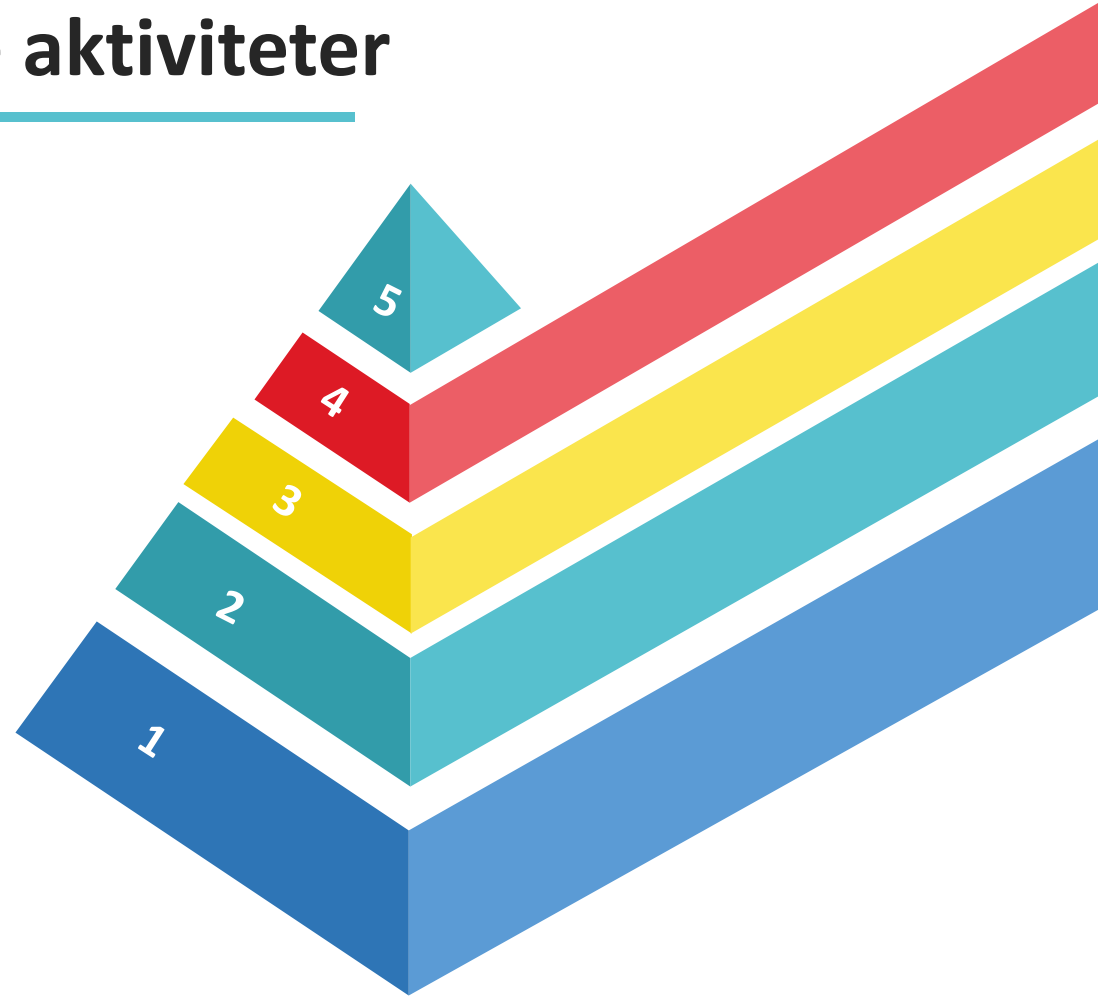
- Vi gjennomfører to korte øvelser for å utvikle idéer
- Oppsummering



# Våre aktiviteter

---

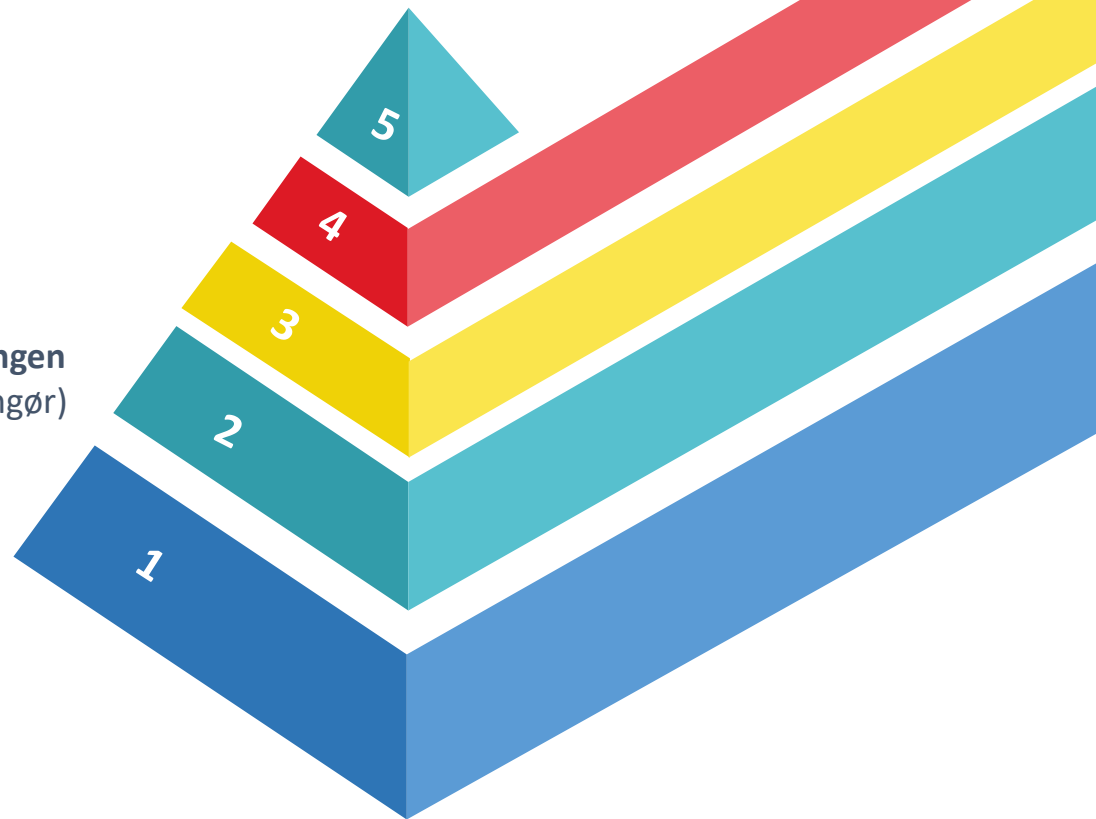
- Basseng
- Saltrening
- Medlemsmøter
- Håndarbeidskafé
- Turer



# Koronatiltak

---

- Basseng er stengt
- Treningsentre er stengt
- Man får bare samle 5 personer av gangen  
(Fra 7 mai 50 pers med ansvarlig arrangør)
- Minst 1 meter avstand
- Håndvask og hygiene



# Å planlegge aktiviteter i en unntakstilstand



Hva er lov?



Hva er lurt?



NORSK REVMATIKERFORBUND

**Idéutvikling!**





Idéutvikling og kreativitet krever en annen type tankeprosess enn drift og rutineoppgaver



# Hvordan styrke kreativitet?

Grunnprinsipp:

Idégenerering og idéforbedring  
er ulike deler av samme  
prosess

De krever ulike "briller"



# Hvordan styrke kreativitet?



Idégenerering og idéforbedring er ulike deler av samme prosess

De krever ulike "briller"

Grunnregel #1:  
Ikke kritiser samtidig som du skaper idéer!

# Hvordan styrke kreativitet?



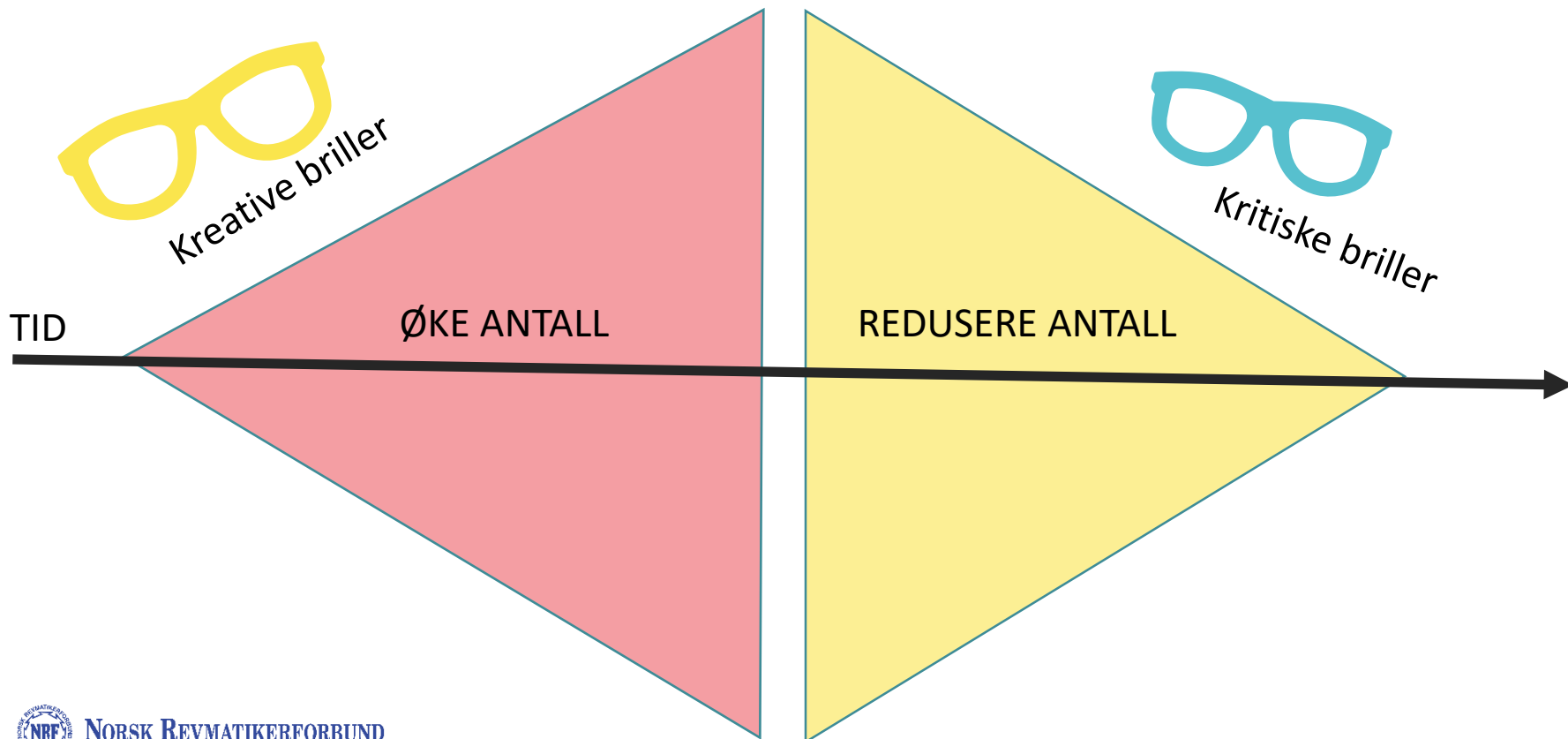
## Grunnregel #1:

Ikke kritiser samtidig som du skaper idéer!

Hvordan ideen møtes påvirker hva som skjer etterpå...

- Ja!
- Ja, men...
- Nei.
- Ja, og...

# Først skape ideer – så velge ut



# Forutsetninger for god idéutvikling

TRYGGE RAMMER

ÅPENHET

SPILLEREGLER

TIDSSTYRING



# Ideedugnad



# Prinsipper for en vellykket idedugnad

- Bestem et klart tema for idedugnaden
- Sett strenge tidsrammer → 2-3 minutter er optimalt
- Del ut post-it lapper eller liknende + penner
- Folk sier sine ideer høyt underveis / en person leser opp → da kan man inspirere hverandre
- Spørsmål tas til slutt, ikke underveis



# Måter å stimulere kreativitet

- Sett på glad musikk
- Bruk farger
- Beveg dere innimellom – få sirkulasjon til kropp og hjerne
- Leker og tullede ideer er lov
- Test å møte alle forslag med: “Ja, det gjør vi!”





# Idedugnad

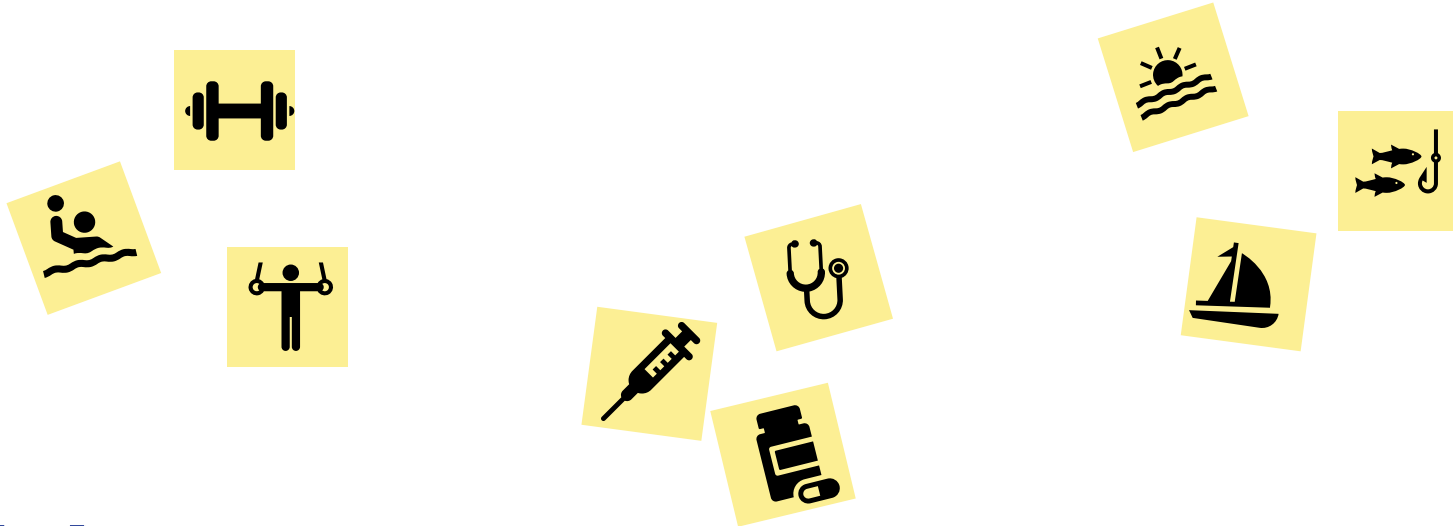
Vi tester en digital idedugnad





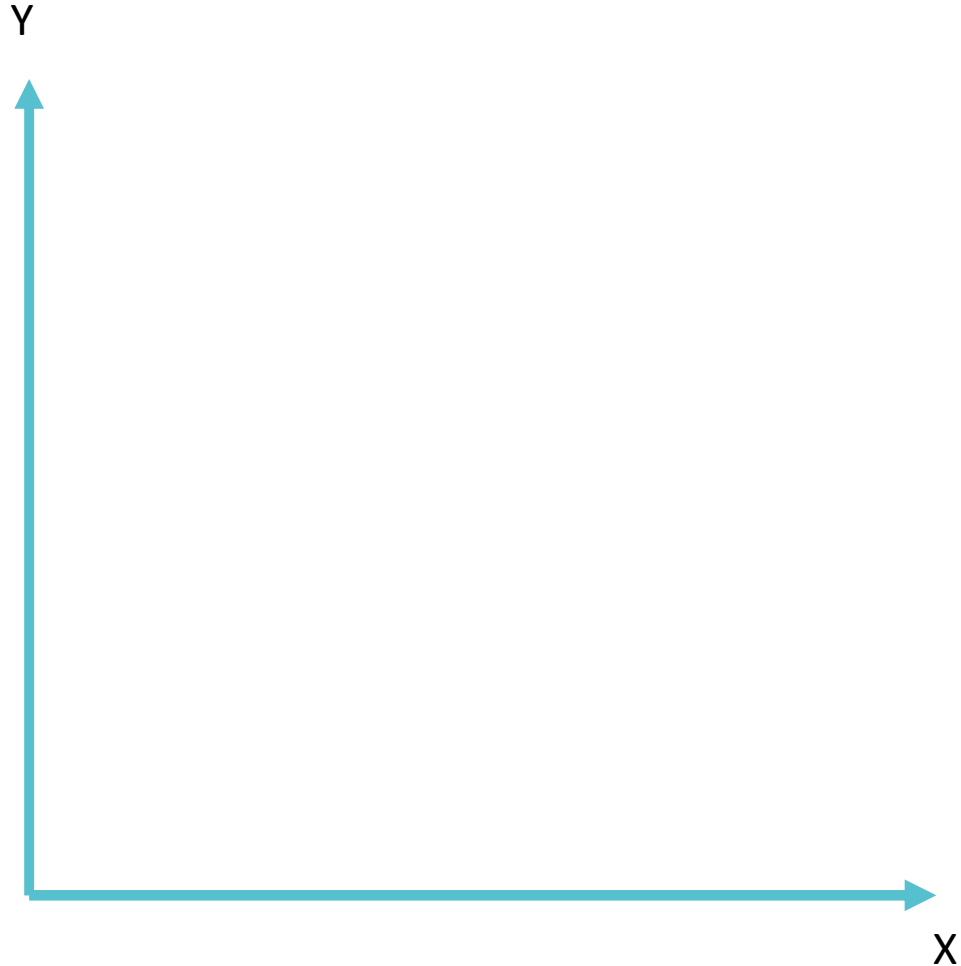
# Grupper idéene sammen:

De som passer sammen og utfyller hverandre settes sammen:



# Utvalg

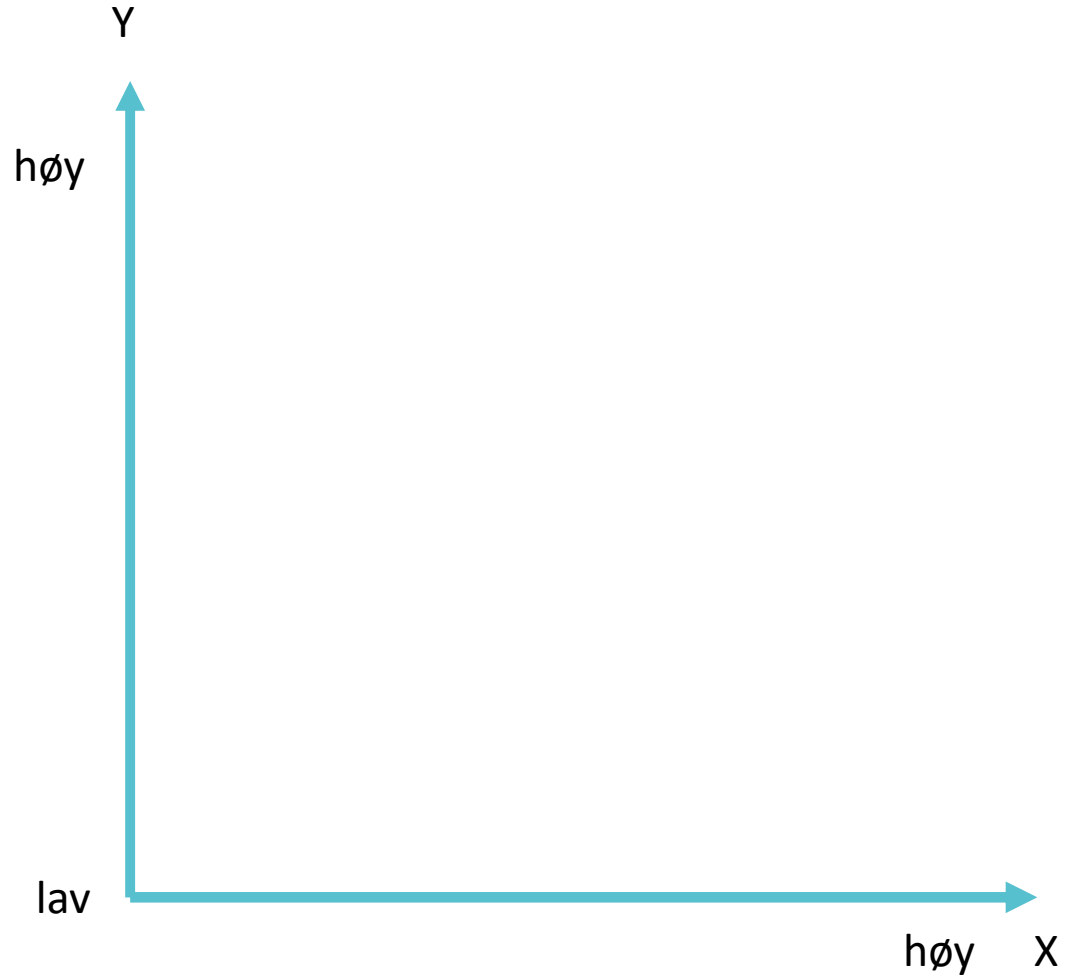
En enkel X-Y akse er en morsom visuell måte å sammenlikne idéer for å velge ut de beste å gå videre med



# Utvalg

Velg kriterier som er viktige for dere:

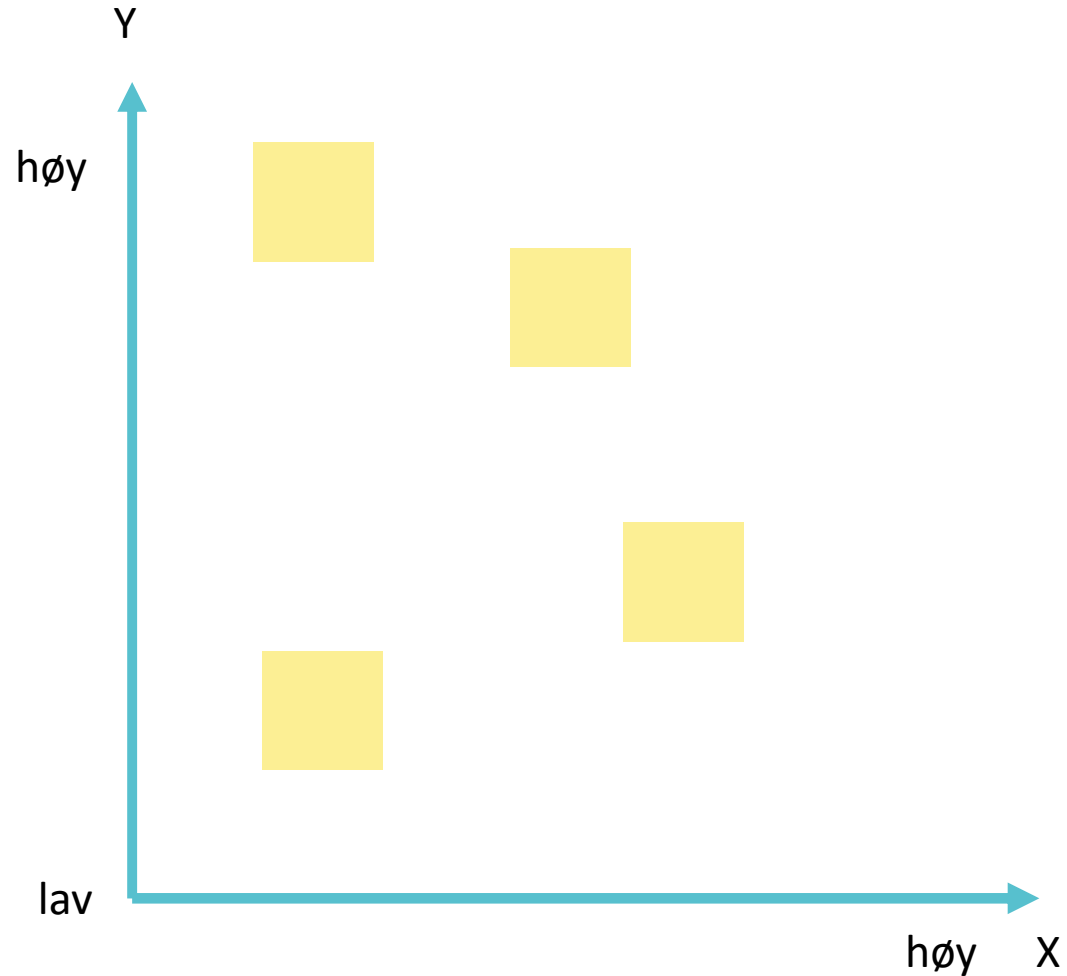
- Kostnad?
- Enkelt å gjennomføre?
- Smitterisiko?
- Motiverende/moro?



# Utvalg

Etter idedugnaden plasserer man idé-lappene på en akse med to valgte kriterier

Følg magefølelsen, dette trenger ikke være helt nøyaktig...

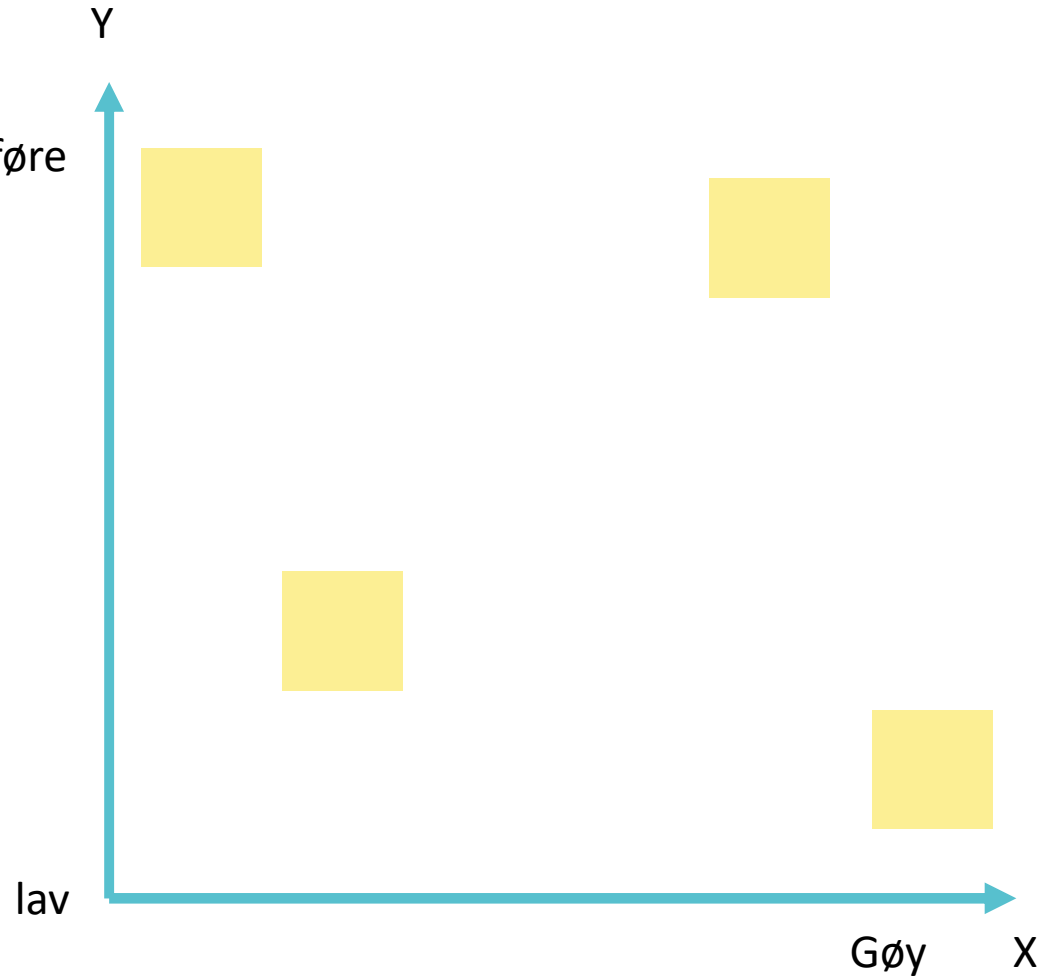


# Utvalg

Enkelt å  
gjennomføre

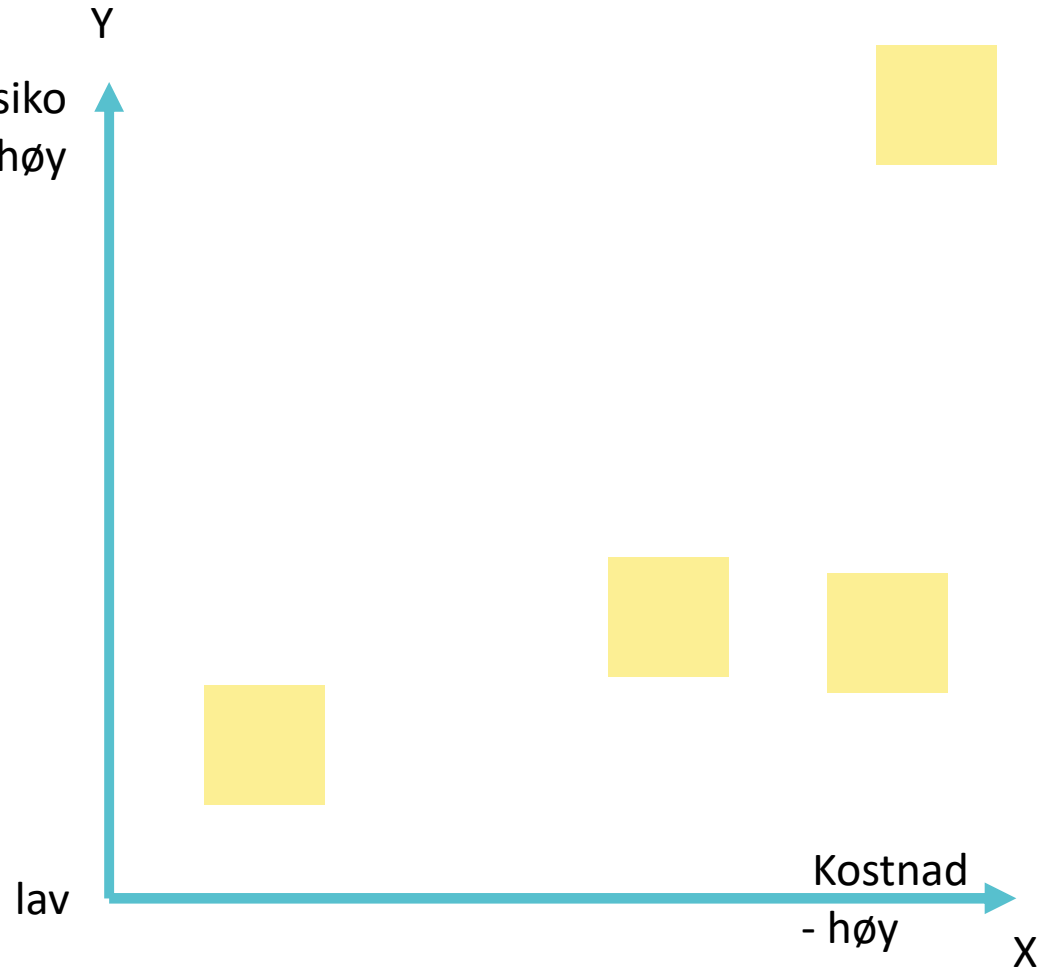
Her har vi en aktivitet som er veldig enkel å gjennomføre men som vi ikke synes er så gøy, og en annen som er både gøy og enkel å gjennomføre.

Visuell plassering gjør det lettere å avgjøre et utvalg.



# Utvalg

En aktivitet med høy smitterisiko og høy kostnad er kanskje ikke noe dere vil satse på?





# En annen metode for utvalg...

Alle får sette en prikk ved tre idéer de liker – idéen med flest prikker vinner



# Oppsummering

Legg rammene for prosessen

Tid - Mål - Spilleregler



RAMMER

01

Gjennomfør idedugnad

Maks 5 minutter – gjerne flere runder med 2 minutter



GENERER IDEER

02

Bli enig om utvalgsriterier

Kostnader? Lett å gjennomføre? Smitterisiko?



SELEKSJONSGRAFE

03

Velg ut de beste ideene

Velg 1-5 ideer – ikke for mange av gangen



UTVALG

04

Lag plan for gjennomføring

Hvem gjør hva, når og hvor?



VEIEN VIDERE

05

# Tre ting å huske på:

- 1: Vær bevist på de ulike fasene i en kreativ prosess.
- 2: Først generere idéer: skap MYE, crazy er bra
- 3: Så bytt til kritiske briller, velg ut og bygg videre på de beste idéene





Takk for meg 😊

[anna@revmatiker.no](mailto:anna@revmatiker.no)