

Digital Article / Innovation

Treine seu cérebro para trabalhar criativamente com IA generativa

Doze exercícios para ajudar você a enxergar possibilidades que outros não percebem.

by Brian Solis

Published on HBR.org / November 27, 2024 / Reprint H08HWT



Illustration by Brian Rea

Existem inúmeros artigos sobre como usar a inteligência artificial generativa (IA generativa) para melhorar o trabalho, automatizar tarefas repetitivas, resumir reuniões e interações com clientes e sintetizar informações. Também há uma grande quantidade de bibliotecas virtuais repletas de guias de prompts para nos ajudar a obter resultados mais eficazes — e até fantásticos — usando ferramentas de IA generativa.

Muitas ferramentas digitais comuns já contam com copilotos de IA integrados para aprimorar e completar automaticamente a escrita, a programação, o design, a criação e qualquer outra atividade em que você esteja trabalhando. Mas há muito mais na IA generativa do que apenas aprimorar ou acelerar o que já fazemos.

Com a mudança certa de mentalidade — ou *mindshift* — podemos treinar nosso cérebro para

repensar criativamente como usamos essas ferramentas, desbloqueando valor completamente novo e alcançando resultados exponenciais em um mundo que está se tornando orientado pela IA.

Quando a maioria das pessoas cria prompts, faz isso dentro do paradigma de como pensa sobre o que poderia ou deveria vir a seguir. Por exemplo, ao pesquisar no Google, os usuários podem fazer uma pergunta, buscar pelo melhor restaurante tailandês “perto de mim” ou inserir critérios específicos com base em resultados filtrados, como “melhor bicicleta de mountain bike downhill para ciclistas intermediários”.

Essa abordagem muitas vezes é levada para a criação de prompts. Os resultados acabam seguindo um caminho linear de pensamento, pesquisa e tomada de decisão com base no mundo como o conhecemos. Isso é perfeitamente normal e eficaz. De fato, é assim que os modelos atuais de IA generativa em grande parte funcionam.

A IA generativa depende do processamento de linguagem natural (NLP) para compreender a solicitação e gerar resultados relevantes. Basicamente, trata-se de reconhecimento e montagem de padrões com base em instruções, a fim de produzir uma saída que conclua a tarefa em questão.

Essa abordagem está alinhada ao modo padrão do nosso cérebro: reconhecimento de padrões e busca por eficiência, o que favorece prompts curtos e diretos para obter resultados imediatos e previsíveis.

Se a maioria das pessoas usa a IA generativa dessa forma, então, independentemente de quão poderosas sejam as ferramentas, acabamos criando inadvertidamente um novo status quo na maneira como trabalhamos e criamos.

Treinar nosso cérebro para desafiar nosso modo de pensar, nossas suposições sobre as capacidades da IA e nossas expectativas de resultados previsíveis começa com uma mudança de mentalidade (*mindshift*): reconhecer a IA não apenas como uma ferramenta, mas como uma parceira na inovação e na exploração do desconhecido.

A IA aprimora o trabalho de hoje enquanto também desbloqueia as oportunidades de amanhã, hoje

Meu amigo Dharmesh Shah, cofundador e diretor de tecnologia da HubSpot, certa vez compartilhou online que “você está competindo com a IA”.

“É verdade”, concordaram as pessoas. Em seguida, passaram a compartilhar outras reações, incluindo: “A IA vai tirar empregos”, enquanto alguns expressavam visões mais distópicas, como: “A IA vai nos destruir”.

No entanto, não era esse o sentido pretendido por Shah. Ele desafiou as pessoas a lerem a frase de um ângulo diferente: “Você está competindo **com** a IA”. O ponto dele era que você pode aprimorar, ampliar e até potencializar suas capacidades ao fazer isso. Em outras palavras, a IA pode tornar você mais competitivo.

Há um ditado que você provavelmente já ouviu muitas vezes e ainda ouvirá muitas outras: “A

IA provavelmente não vai tirar seu emprego, mas pessoas que usam IA vão”.

A IA permite que você pegue o que já faz hoje e torne mais eficiente, mais escalável, menos caro e mais automatizado. Mais do que isso, a IA potencializa suas capacidades para que você faça hoje aquilo que ontem não conseguia fazer, ampliando seu desempenho.

É justamente essa parte que exige imaginação, treinamento criativo e repetitivo e a disposição de sair da sua zona de conforto para explorar o desconhecido (e se divertir no processo).

Liberte-se das transações lineares para alcançar resultados mais criativos

O momento em que a IA realmente “ganha vida” é quando você cria algo único, algo que não teria sido alcançado sem essa colaboração entre humano e máquina.

Por exemplo, você pode ter uma ideia de um prato específico de massa para preparar no jantar, mas não tem todos os ingredientes em casa e não se sente motivado a ir ao mercado comprar o que falta. Uma colaboração criativa entre humano e IA pode considerar novos resultados que talvez não fossem pensados de outra forma.

Uma ideia é compartilhar com a IA generativa os ingredientes que você tem: “Tenho dois tomates vermelhos, peito de frango, azeite de oliva, sal e cebola branca. Que receitas posso considerar para preparar um jantar para duas pessoas hoje à noite?”

As alternativas parecem apetitosas:

- Peito de frango salteado com tomate e cebola
- Refogado de frango com tomate
- Salada de frango com tomate
- Frango com tomate na frigideira

Não apenas surgiram ideias alternativas naquele momento, como também foram incluídas receitas fáceis de seguir.

Você não precisa parar por aí. Se não estiver 100% satisfeito com os resultados, pode pedir para gerar novas ideias ou orientar o sistema com detalhes ou nuances mais específicos, como solicitar receitas com até determinado número de calorias, apenas receitas para assar no forno ou preparar na air fryer, etc.

Você também pode experimentar de maneiras divertidas, adicionando sua personalidade à interação e explorando pedidos pouco convencionais, radicais ou até antes impossíveis. Isso torna o resultado mais criativo, surpreendente e impressionante.

Por exemplo, adicione detalhes como país ou região, estilo, tempo de preparo ou preferências de estilo de vida. Ou vá além pedindo receitas que ajudem você a cozinhar no estilo do seu chef favorito, de qualquer século (desde que ele esteja no modelo de linguagem!).

Depois, peça que o sistema inclua uma mensagem pessoal do chef para motivar e orientar você — e pronto, o toque final de mestre. De repente, a IA generativa se torna seu treinador pessoal de culinária.

A ideia aqui é pensar sobre suas interações de forma criativa, praticar desafiando suas próprias convenções sobre como você acha que a IA generativa deveria funcionar e também questionar quais resultados você acredita serem esperados ou possíveis.

Repensando a colaboração com a IA para resultados mais criativos e inovadores

Mudar sua mentalidade para colaborar com a IA de forma mais criativa e aberta envolve disposição para explorar o desconhecido e capacidade de aprender, desaprender e experimentar. Além disso, é bastante divertido.

Costumo dizer que usar IA atinge seu maior potencial e gera os melhores resultados quando eu — junto com meus vieses cognitivos — saio do caminho. Então pergunto a mim mesmo, com um sorriso: “WWAID?” ou “What would AI do?” (“O que a IA faria?”).

Reconheço que minha forma inconsciente de usar ferramentas de IA generativa pode levar a entradas e saídas previsíveis. Mas, ao perguntar “WWAID”, abro espaço para novas interações e experiências, que podem gerar resultados inesperados.

Aproveitar o potencial criativo e transformador da IA e treinar seu cérebro para um mundo orientado pela IA exige uma mudança de mentalidade também na forma de criar prompts, passando a interagir com a IA como uma parceira de colaboração — e não apenas como uma ferramenta.

12 exercícios para treinar seu cérebro a trabalhar de forma mais criativa com IA

Aqui estão doze maneiras de treinar nosso cérebro para alcançar resultados mais amplos e inovadores com IA generativa:

1. Estabeleça uma prática diária de “prompts exploratórios”

Comece cada dia com um prompt aberto que estimule você a pensar de forma mais ampla. Você pode tentar: “Quais tendências ou oportunidades não estou percebendo no meu setor?” ou “Como eu poderia redefinir completamente minha abordagem para um desafio importante?”

2. Estructure prompts em torno de perguntas “E se” e “Como poderíamos”

Em vez de fazer perguntas diretas, utilize possibilidades abertas. Por exemplo, em vez de perguntar “Como posso melhorar a produtividade?”, experimente: “E se eu pudesse abordar a produtividade de uma forma não convencional — como isso poderia ser?”

3. Abraça a ambiguidade e a curiosidade nos prompts

Treinar-nos para criar prompts sem um objetivo final totalmente definido permite que a IA gere respostas que podem nos surpreender. Perguntas como “O que posso estar deixando passar na minha abordagem sobre X?” abrem espaço para insights que ainda não havíamos considerado.

4. Use prompts para explorar em vez de apenas resolver

Muitos prompts se concentram em soluções. Mudar o foco para a exploração permite gerar insights mais profundos. Por exemplo: “Vamos explorar o futuro da liderança se a IA tivesse

um assento no conselho de administração ou na diretoria executiva — que mudanças poderíamos ver em nosso trabalho, em nossos papéis e na cultura corporativa?”

5. Encadeie prompts para desenvolver ideias de forma iterativa

Em vez de parar na primeira resposta, faça perguntas de acompanhamento que aprofundem a resposta e levem a reflexões mais complexas e visionárias. Se a IA sugerir uma ideia, desenvolva-a com perguntas como: “Como isso seria daqui a cinco anos?” ou “Como essa abordagem poderia mudar o futuro da forma como as empresas operam?”

6. Pense de forma metafórica ou por analogia

Treinar nosso cérebro para usar metáforas ou analogias nos prompts abre novos caminhos criativos. Por exemplo, em vez de pedir dicas de produtividade, você poderia perguntar: “Imagine a produtividade como uma dança — como minha abordagem poderia mudar?”

7. Crie prompts para perspectivas, não apenas para fatos

Peça à IA que adote diferentes perspectivas para ampliar a capacidade criativa e gerar resultados imprevisíveis. Por exemplo: “Como um artista, um cientista e um filósofo abordariam o desafio de liderar em um mundo impulsionado pela tecnologia?” Esse tipo de prompt leva a IA a combinar diferentes pontos de vista, oferecendo um conjunto mais rico de ideias e inspirando você de maneiras antes impossíveis.

8. Experimente prompts de “interpretação de papéis” (role-play)

Treine-se para considerar múltiplas perspectivas pedindo à IA que gere respostas a partir da mentalidade dos melhores especialistas do mundo em qualquer área ou gênero — você pode até incluir personagens fictícios. Por exemplo: “Como um CEO inovador, um artista e um futurista resolveriam esse problema?” Pessoalmente, já interagi muitas vezes com versões geradas pela IA de dois dos meus favoritos — Steve Jobs e Walt Disney.

9. Peça impossibilidades e envolva cenários experienciais

Abra novas possibilidades para repensar o próprio problema, descobrindo soluções que outros poderiam ignorar. Peça à IA ideias que “eliminem completamente a necessidade de [aquilo em que você está trabalhando]” ou “soluções que resolvam problemas que ainda nem imaginamos”. Vá além solicitando que a IA crie “um cenário de um dia na vida em que essa [solução ou iniciativa] se torne indispensável em cada momento da vida de [insira a pessoa]”.

10. WWAID — Reimagine o papel da IA na própria solução

Faça perguntas que tratem a IA como parceira de inovação: “Como você, enquanto IA, projetaria este serviço ou solução para [alcançar A, B ou C] de maneiras que apenas uma IA poderia perceber?”

11. Estabeleça uma sessão semanal de “prompts orientados ao futuro”

Reserve uma sessão por semana para trabalhar com prompts de grande escala e voltados ao futuro, como: “Como será o meu setor daqui a 10 anos e como posso me manter na vanguarda?” ou “Quais mudanças radicais podem causar disrupções ou redefinir o sucesso na minha área?”

12. Mantenha um registro de “prompts de descoberta”

Embora as ferramentas de IA mantenham um histórico de seus prompts, registre aqueles que geram insights ou resultados surpreendentes, inovadores ou especialmente valiosos. Revisar esse registro regularmente pode inspirar novas formas de formular prompts no futuro.

- - -

A IA generativa não é apenas uma ferramenta; é um catalisador para reorganizar nossos padrões de pensamento, libertar-nos das limitações da lógica linear e desbloquear insights criativos que nem sabíamos que éramos capazes de ter.

Uma mudança de mentalidade nos reprograma para abandonar formas de pensar ultrapassadas, abraçar a curiosidade e ativar um potencial exponencial ao fazer perguntas melhores e mais ousadas.

Para aproveitar seu poder de forma inovadora, o primeiro passo é adotar o que chamo de “curiosidade exponencial”, que nos permite passar de simplesmente usar a IA para **co-criar ativamente com ela**.

Uma mudança de mentalidade combinada com a IA generativa reconfigura nosso cérebro para trabalhar em direção a um futuro alternativo que mal conseguimos imaginar — um futuro repleto de descobertas inspiradoras e significativas que redefinem indústrias, experiências e a própria natureza do potencial humano.

Ao fazer à IA perguntas que desafiam suposições e se aventuram no desconhecido, você não apenas obtém respostas criativas, mas também desenvolve uma mentalidade que o prepara para enxergar possibilidades que outros não percebem.

Líderes que incentivam essas mudanças de mentalidade em suas equipes tendem a cultivar uma cultura na qual “o impossível” se torna um desafio — e uma conquista — cotidiana.

Permita-se — e crie espaço — para se destacar em um mundo orientado pela IA.

This article was originally published online on November 27, 2024.

Train Your Brain to Work Creatively with Gen AI Twelve exercises to help you see possibilities that others miss.

BS

Brian Solis is the Head of Global Innovation at ServiceNow and the author of *Mindshift: Transform Leadership, Drive Innovation, and Reshape the Future*, a USA Today bestseller. Brian has authored nine award-winning books, published more than 60 industry research reports covering the future of business, digital transformation, and corporate innovation, and keynotes conferences globally. In his role at ServiceNow, he helps organizations navigate the intersection of technology, market shifts, and leadership, guiding executives to drive growth and business transformation.