Les cahiers du leadership Bienveillant ®

n° 1
La dimension personnelle

n° 3
La dimension interpersonnelle

n° 2
La dimension physique

n° 4
La dimension technique et expertise

n° 5
La dimension spirituelle

n° 6
La dimension cognitive

Vous êtes chef d'entreprise, manager, Drh, consultant, coach, formateur ou étudiant **vous allez comprendre au travers des 6 cahiers du Leadership Bienveillant, comment être un manager moderne, juste et respecté**.

Ce mode de management est un **atout majeur dans le développement d'une marque employeur forte pour attirer de nouveaux talents, agir sur la qualité de vie au travail QVCT, fidéliser ses salariés et être performant**.

Il participe bien évidemment au bien-être de celui qui l'applique car pour être performant au travail, aller bien c'est mieux !

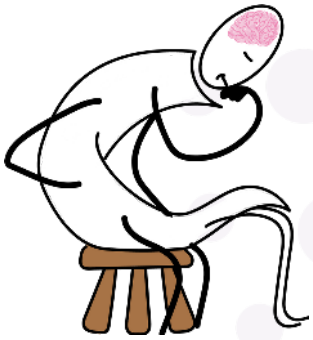
Je vous accompagne pour la mise en application dans votre entreprise.
Nous pourrons construire ensemble vos objectifs et leur donner vie.

Laurence

Pour aller plus loin, trouver les références utiles et les outils indispensables pour passer à l'action, je vous invite à commander ce livre, écrit pour vous.

Contactez-moi !
Laurence PERRIN
Consultante & Formatrice motivante
Auteure - conférencière
06 81 67 33 47
contact@laurenceperrin-conseil.fr

commandez le livre ici

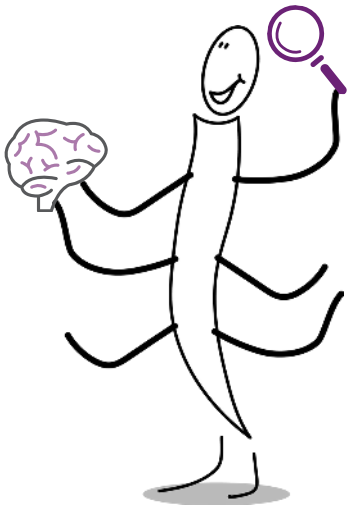


n°6
La dimension cognitive

Comment développer votre dimension cognitive pour devenir un leader bienveillant ?

La dimension cognitive est une des 6 dimensions clefs du leadership bienveillant.
Elle se concentre sur la manière dont les leaders utilisent leur cerveau pour développer leurs capacités intellectuelles à des fins de productivité et d'efficacité.

Les neurosciences cognitives étudient les mécanismes cérébraux qui sous-tendent les processus mentaux tels que la perception, la mémoire, l'attention, le raisonnement, la prise de décision et la créativité .
Les recherches en neurosciences ont permis de mieux comprendre comment le cerveau traite l'information et comment il peut être entraîné pour améliorer les capacités intellectuelles.

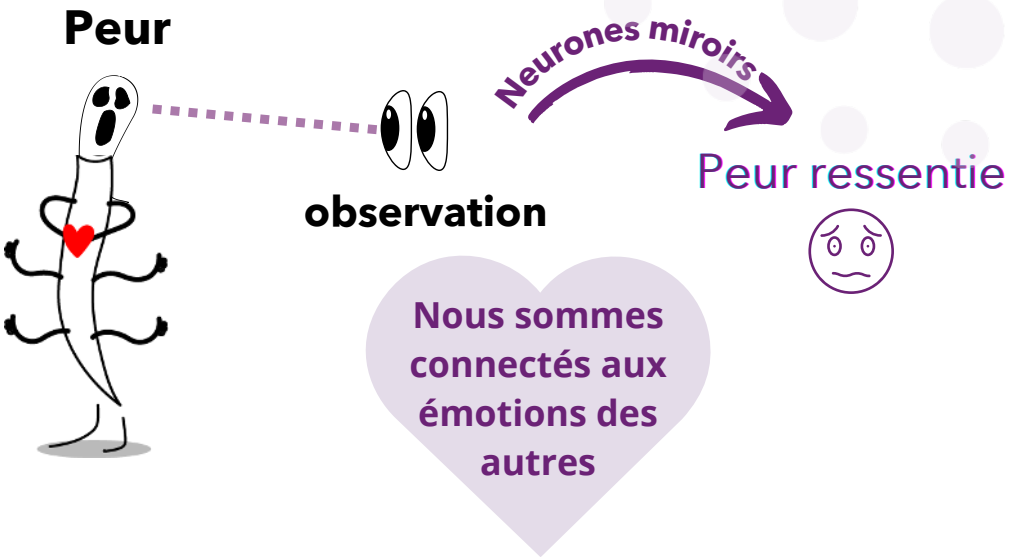


En tant que leader, il est important de développer ses capacités cognitives pour améliorer sa prise de décision et sa résolution de problèmes.

Au travers des neurones miroirs et de la flexibilité neuronale, il est possible de comprendre les enjeux du développement de la cognition.

Les neurones miroirs sont une catégorie de neurones du cerveau qui présentent une activité aussi bien lorsqu'un individu exécute une action que lorsqu'il observe un autre individu (en particulier de son espèce) exécuter la même action, ou même lorsqu'il imagine une telle action, d'où le terme miroir.

Les neurones miroirs ont été découverts par l'équipe de Giacomo Rizzolatti en 1990 . Ils sont connus pour être à l'origine du bâillement.



En neurosciences cognitives, les neurones miroirs joueraient un rôle dans la cognition sociale, notamment dans l'apprentissage par imitation, mais aussi dans les processus affectifs, tels que l'empathie, la peur...

La flexibilité neuronale est la capacité du cerveau à se modifier constamment en créant de nouvelles voies neuronales et en perdant celles qui ne sont plus utilisées .

Cette capacité adaptative permet au cerveau de récupérer après des traumas et surtout de choisir volontairement de développer de nouvelles capacités intellectuelles.

La flexibilité neuronale est liée à l'intelligence fluide, au raisonnement fluide ainsi qu'à la capacité à résoudre de nouveaux problèmes de manière flexible et efficace.

Elle est également importante pour la métacognition et les fonctions exécutives, qui sont essentielles pour un bon développement et un chemin de réussite, aussi bien en entreprise que dans la vie de tous les jours .

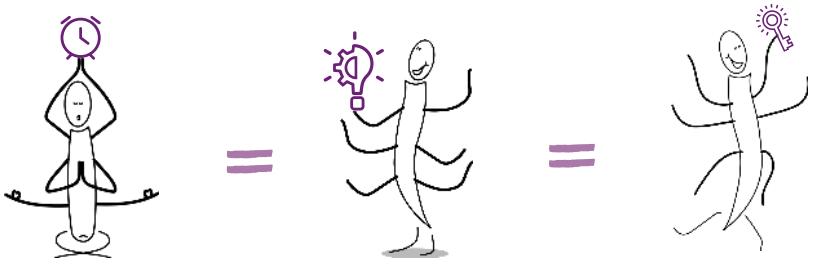
A quoi ça sert de développer votre dimension cognitive pour devenir un leader bienveillant ?

La flexibilité neuronale est la capacité de notre cerveau à s'adapter aux changements et à apprendre de nouvelles choses.

Les pauses attentionnelles sont des moments de repos que nous prenons pour nous concentrer sur notre respiration et nous détendre.

Un leader qui utilise sa flexibilité neuronale et les pauses attentionnelles pour développer ses capacités cognitives pourrait, par exemple, **prendre une pause de 5 minutes toutes les heures pour se concentrer sur sa respiration et se détendre.**

Pendant cette pause, il pourrait également réfléchir à un problème ou à une situation difficile qu'il a rencontré au travail et essayer de trouver une solution créative.



En utilisant cette technique, le leader pourrait améliorer sa capacité à résoudre des problèmes, à penser de manière créative et à gérer son stress.

Il pourrait également inspirer ses collaborateurs à faire de même et à développer leurs propres capacités cognitives.

Développer vos compétences cognitives vous permet de rester compétitif sur le marché du travail en constante évolution .

Quelles compétences souhaitez-vous développer ?
votre capacité d'adaptation ? votre concentration ? votre réflexion ? votre créativité ?

Les avantages à développer votre dimension cognitive de leader bienveillant.

Voici quelques avantages à développer ses capacités intellectuelles et cognitives :

1. Amélioration de la communication
L'écoute active vous aide à mieux comprendre les besoins et les préoccupations de vos collaborateurs. Ce qui permet d'améliorer la communication et de renforcer les relations avec votre équipe.

2. Amélioration de la productivité
Les pauses attentionnelles contribuent à vous ressourcer et vous concentrer sur votre travail. Ce qui favorise votre productivité et la réduction de votre stress.

3. Amélioration de la créativité
Les pauses attentionnelles stimulent votre créativité. Les mini-prises croisées, par exemple, stimulent la créativité en vous encourageant à penser différemment.

4. Amélioration de la flexibilité neuronale
Les outils tels que l'apprentissage d'une nouvelle langue, la pratique de la méditation et les jeux de réflexion stimulent votre flexibilité neuronale. Ce qui permet votre agilité et votre adaptation aux changements.

5. Amélioration de la gestion de projet
la méthode des 5, 10, 15, 30 permet de mieux gérer votre temps et ses projets. Il s'agit du temps que vous accordez à vos collaborateurs : 5 minutes par jour, 10 minutes par semaine, 15 minutes par mois, 30 minutes par trimestre. Ce qui permet de donnes des repères et sécuriser le collaborateur en améliorant votre efficacité et la réduction de votre stress.

6. Amélioration de la prise de décision
En prenant des décisions plus éclairées vous améliorez la qualité de vos décisions et vous renforcez la confiance des collaborateurs envers vous.

Et vous, que recherchez-vous ? votre productivité ? votre communication ? votre gestion du temps ?

Comment développer votre dimension cognitive pour devenir un leader bienveillant ?

Les pauses attentionnelles sont des moments de repos que l'on s'accorde pour se ressourcer et se concentrer sur une tâche donnée.

Elles sont particulièrement utiles pour les personnes qui travaillent sur des tâches qui nécessitent une concentration prolongée.

Selon une étude menée par des chercheurs de l'Université de Californie, les pauses attentionnelles peuvent améliorer la productivité et la créativité.

Les pauses cérébrales aident à recentrer l'attention et la concentration, aident à rebooster l'humeur et la motivation .

Voici quelques idées de pauses attentionnelles que vous pouvez essayer :

1. Mini prises croisées
Croisez les jambes comme des ciseaux au lieu de sauter en amenant chaque main vers l'épaule opposée.

2. Écrire de la main non dominante
Écrivez avec votre main non dominante stimule votre cerveau.

3. Tu me fais tourner
Marchez lentement en cercle trois fois, puis inversez la direction trois fois.

4. Soirée dansante d'une minute
Choisissez une chanson à utiliser comme signal et dansez pendant une minute.

Ces pauses peuvent être utilisées pour améliorer votre concentration et votre productivité.

Essayez-les et voyez si elles fonctionnent pour vous !

Il existe plusieurs façons de renforcer votre flexibilité neuronale.

Voici quelques idées :

1. Apprenez une nouvelle langue
Apprendre une nouvelle langue est un excellent moyen de stimuler votre flexibilité neuronale. vous pouvez améliorer votre mémoire, votre concentration et votre créativité.

2. Pratiquez la méditation
La méditation est un excellent moyen de stimuler la flexibilité neuronale. Elle vous permet de mieux vous concentrer, créer et mémoriser.

3. Faite de l'exercice régulièrement
L'exercice régulier stimule la flexibilité neuronale en augmentant le flux sanguin vers le cerveau et en favorisant la croissance de nouvelles cellules cérébrales.

4. Jouez à des jeux de réflexion
Les jeux de réflexion tels que les échecs, les mots croisés et les puzzles sont un excellent moyen de stimuler votre flexibilité neuronale.

Une activité vous tente?
Prenez-y du plaisir, elle vous entrainera dans la pratique de votre flexibilité neuronale et vous permettra d'atteindre vos objectifs de performance.

Des exercices et des outils pour développer votre dimension cognitive en tant que leader bienveillant se trouvent en page 183 du livre.

En suivant ces pistes, vous pouvez développer votre dimension cognitive de leadership bienveillant et créer un environnement de travail positif pour vos employés.

commandez le livre ici

laurenceperrin-conseil.fr

Pour conclure

La posture de leadership bienveillant impacte directement votre vie professionnelle mais aussi votre vie personnelle, familiale et sociale.

Alors à la question, « pourquoi devriez-vous développer votre dimension cognitive de leader bienveillant ? », je réponds :

« En ouvrant une voie différente du bien travailler ensemble, vous contribuez à un monde professionnel meilleur et à une vraie performance d'équipe »

Si vous souhaitez aller plus loin dans le développement de votre dimension cognitive et devenir un leader bienveillant, je vous propose de vous accompagner :

- en individuel : vous pouvez intégrer les concepts et la culture du leadership bienveillant et ainsi apprécier vos talents pour la mise en place dans votre quotidien

- en collectif : vous pouvez vivre la culture du leadership bienveillant et expérimenter ce concept pour construire une équipe collaborative

Si vous avez envie de développer votre leadership bienveillant, vous trouverez sur mon site :

- le livre sur le leadership bienveillant

- les formations individuelles ou collectives personnalisées

laurenceperrin-conseil.fr

Soyez acteur de votre réussite et agissez maintenant,

Contactez-moi !

LAURENCE PERRIN
Consultante & Formatrice motivante
Auteure - conférencière
06 81 67 33 47
contact@laurenceperrin-conseil.fr