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

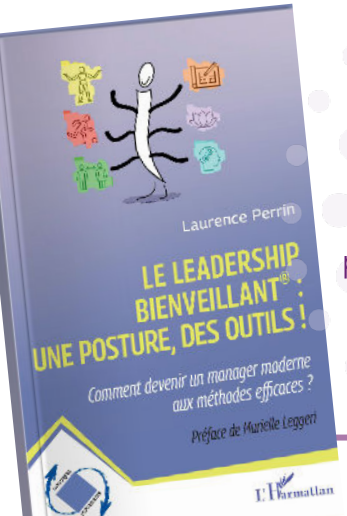
Vous êtes chef d'entreprise, manager, Drh, consultant, coach, formateur ou étudiant **vous allez comprendre au travers des 6 cahiers du Leadership Bienveillant, comment être un manager moderne, juste et respecté**.

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° 2

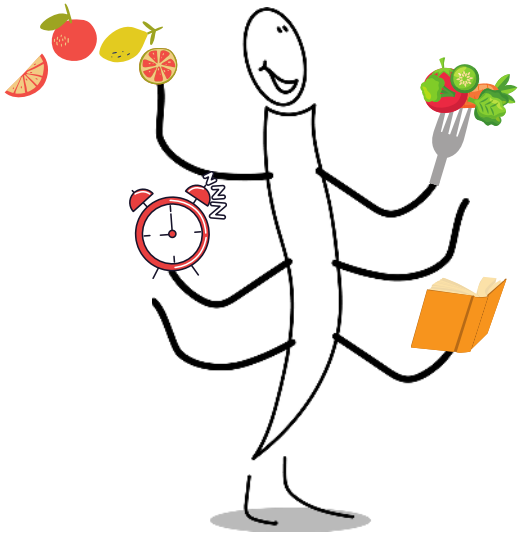
La dimension physique

Comment développer votre dimension physique pour devenir un leader bienveillant ?

La dimension physique est une des 6 dimensions clefs du leadership bienveillant. Elle se concentre sur la manière dont les leaders veillent à leur santé et celle de leurs collaborateurs.

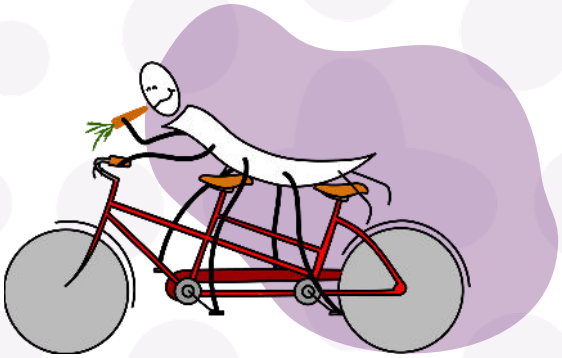
Le bien-être est un sujet majeur pour les entreprises. Les leaders sont souvent soumis à des pressions et des exigences élevées, ce qui peut avoir un impact négatif sur leur santé physique et mentale.

Les avancées scientifiques récentes ont montré que la santé des leaders a un impact direct sur leur travail et leur productivité.



Pour maintenir leur bien-être, il est important que les leaders prennent soin de leur santé physique, de leur alimentation et de leur sommeil.

Une étude menée par l'Université de Stanford a révélé que les employés qui ont un manager en bonne santé sont plus productifs et ont moins de chances de tomber malades .
Les chercheurs ont également constaté que les managers qui prennent soin de leur santé physique et mentale sont plus susceptibles de prendre des décisions éthiques et de favoriser un environnement de travail positif .



En termes de santé physique, les leaders peuvent prendre des mesures pour réduire leur stress et leur tension.

Des activités telles que le yoga, la méditation et la marche réduisent le stress et améliorent la santé physique.

Les pauses régulières permettent de se reposer et se détendre et ne pas cumuler du stress négatif.

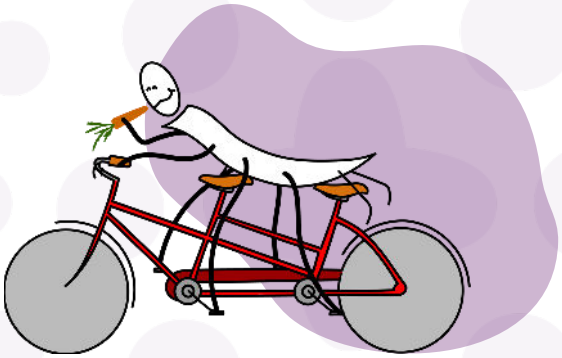
En ce qui concerne l'alimentation, les aliments sains et nutritifs sont nécessaires à un bon équilibre physique et psychologique. Les **aliments riches en nutriments tels que les fruits, les légumes, les noix et les graines maintiennent une bonne santé physique et mentale**.
Eviter les aliments transformés et riches en sucre est un geste favorable à un microbiote sain et efficace. Les dernières avancées scientifiques actuelles font le lien entre microbiote, alimentation et stress et dépression.

Enfin, **le sommeil** est un élément clé du bien-être des leaders.
Le fait de dormir suffisamment chaque nuit maintient une santé physique et mentale nécessaire à une relation positive et constructive avec son équipe.
Des activités telles que la méditation et la relaxation améliorent la qualité du sommeil.

Les entreprises offrent parfois en interne des programmes de bien-être et des avantages tels que salles de sport et services de santé mentale. **Lorsque les leaders bienveillants veillent à leur santé physique et mentale, ils sont soucieux de celle de leurs collaborateurs.**

Et vous, que privilégiez-vous : l'alimentation, le sommeil, le repos ?

Lequel souhaitez-vous faire évoluer dans votre quotidien pour devenir plus performant, plus créatif ?



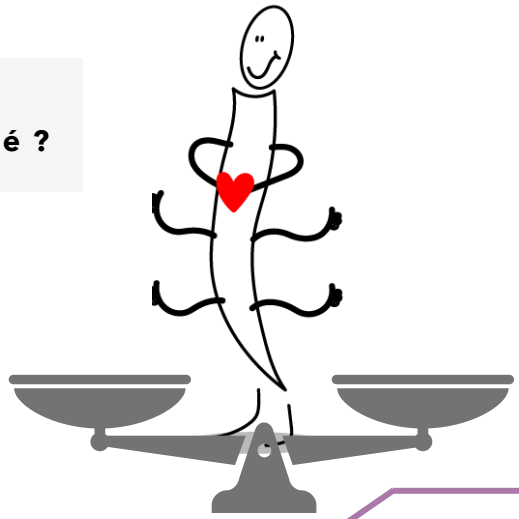
A quoi ça sert de développer votre dimension physique pour devenir un leader bienveillant ?

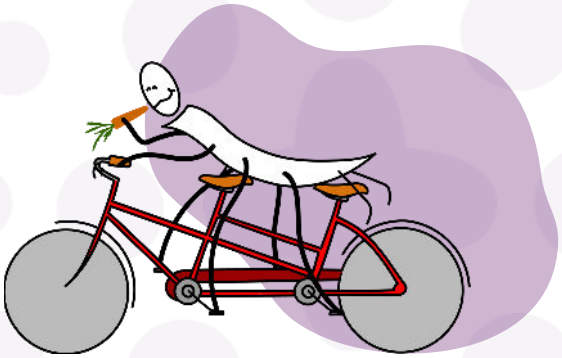
Veiller à votre équilibre personnel en termes de santé, sport, alimentation, sommeil et repos vous permet de :

- Vous êtes plus productif et efficace dans votre travail
- Vous améliorez votre concentration et votre créativité
- Vous prenez de meilleures décisions
- Vous pouvez résoudre des situations complexes
- Vous faites face aux difficultés avec plus de résilience
- Vous inspirez vos collaborateurs à faire de même quant à leur propre santé
- Vous créez une culture du bien-être au sein de votre équipe
- Vous entretenez de bonnes relations avec votre équipe et êtes disponible
- Vous renforcer votre santé cardiovasculaire et votre système immunitaire et vous réduisez les maladies chroniques
- Vous avez un meilleur sommeil

En résumé, **en veillant à votre équilibre personnel** en termes de santé physique et mentale **vous prenez soin de votre entreprise, de votre équipe et aussi de votre famille.**

Et vous, que recherchez-vous :
la concentration ? la créativité ? l'efficacité ?





Les avantages à développer votre dimension physique de leader bienveillant.

Vous avez de nombreux avantages à développer votre posture de leader bienveillant :

- **L'amélioration de la productivité :**

Votre état d'esprit impacte celui de vos employés/collaborateurs. Travailler dans un environnement positif et bienveillant est plus susceptible de les motiver et les engager . Une productivité à la hausse le montre.

- **La réduction du taux de rotation des employés :**

Prendre en compte vos besoins et ceux de vos collaborateurs montre votre soutien et les valorise en tant qu'humains et non en tant que simples outils de performance.

- **L'amélioration de la satisfaction de vos employés :**

Travailler dans un environnement bienveillant qui tienne compte de la dimension humaine a tendance à renforcer la satisfaction au travail. La fidélisation des membres de votre équipe et l'amélioration de la réputation de votre entreprise sont impactées positivement et directement.

- **L'amélioration de la santé mentale de votre équipe :**

La réduction de votre stress et de votre anxiété contribue au bien-être général de l'équipe et aux performances de votre entreprise.

- **L'amélioration de la qualité du travail :**

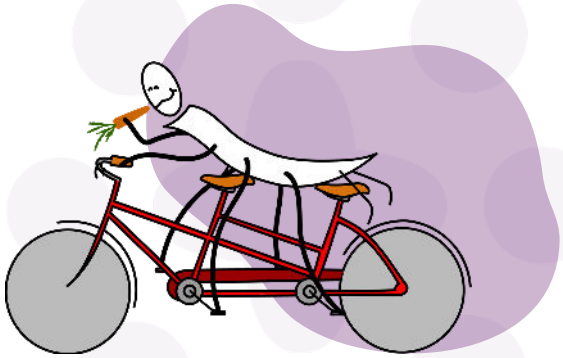
La créativité et l'innovation sont possibles dans un environnement favorable à l'expérimentation, l'essai, l'erreur.

- **L'amélioration de la collaboration**

Avoir envie de collaborer et être prêt à le faire. L'état d'esprit est l'atout numéro 1 d'une bonne équipe.

En résumé, le leadership bienveillant a de nombreux avantages pour la considération humaine dans votre entreprise.

Et vous, que recherchez-vous ? la productivité ? la fidélisation ? la satisfaction de vos salariés ? la santé mentale ? la qualité de travail ?



Comment développer votre dimension physique pour devenir un leader bienveillant ?

Pour développer votre dimension physique du leadership bienveillant, voici quelques pistes que vous pouvez explorer :

Pour rester en bonne santé et être performant, prenez soin de votre équilibre personnel en termes de santé, sport, alimentation, sommeil et repos.

Voici quelques conseils pour vous aider à maintenir votre bien-être physique et mental :

• **Prenez soin de votre santé physique** : pratiquez des activités telles que le yoga, la méditation et la marche.

• **Mangez des aliments sains et nutritifs** : évitez les aliments transformés et riches en sucre, qui peuvent avoir un impact négatif sur votre santé.

• **Pratiquez une activité physique régulière** : choisissez une activité qui vous fait plaisir

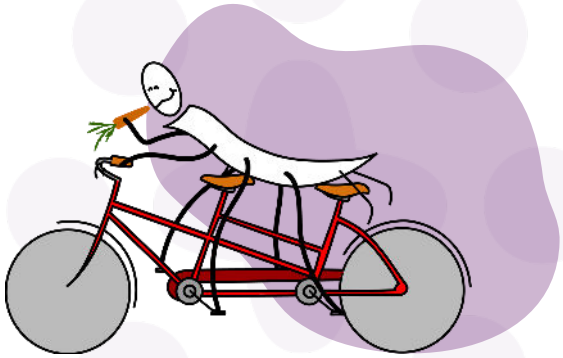
• **Dormez suffisamment chaque nuit** : respecter votre temps personnel de sommeil

• **Prenez des pauses régulières** : choisissez une technique de relaxation ou de respiration qui vous convient.

Des exercices et des outils pour développer votre dimension physique se trouvent à partir de la page 117 du livre.

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

Et pour vous, quelle est la pratique la plus importante à développer sur ces 5 points pour atteindre la performance et les résultats de votre équipe ?



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 interpersonnelle 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 physique 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