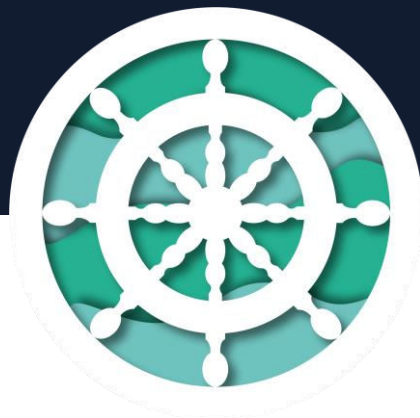


Żyj lepiej z EAP!

Lh

LIGHTHOUSE

Wsparcie menedżerskie



Marzec 2024



NEUROLEADERSHIP

Badania z zakresu neurobiologii odgrywają coraz ważniejszą rolę w dziedzinie zarządzania, ponieważ coraz więcej menedżerów zdaje sobie sprawę, że zrozumienie funkcjonowania mózgu może mieć znaczący wpływ na skuteczność przywództwa. Neuroleadership, czyli wykorzystanie wiedzy z zakresu neurobiologii do rozwijania umiejętności przywódczych, staje się coraz bardziej popularne. Wiedza na temat mózgu i jego działania pozwala lepiej zrozumieć ludzkie zachowanie, podejmować świadome decyzje i skutecznie zarządzać.

WPROWADZENIE DO NEUROBIOLOGII I NEUROLEADERSHIP

Neurobiologia to nauka zajmująca się badaniem struktury, funkcji i rozwoju mózgu oraz układu nerwowego. A neuroleadership to zastosowanie wiedzy z zakresu neurobiologii do rozwoju umiejętności przywódczych. Koncepcja neuroprzywództwa bazuje na stwierdzeniu, że podstawową funkcją mózgu jest zmniejszanie potencjalnego zagrożenia i zwiększanie potencjalnych nagród, co oznacza, że instynktownie działamy w sposób, który pozwala nam unikać zagrożeń i szukać przyjemności.

Badania neurobiologiczne pozwalają na lepsze zrozumienie zachowań i motywacji ludzi, umożliwia to menedżerom dostosowanie swojego stylu przywództwa do indywidualnych potrzeb pracowników. Dzięki temu można zwiększyć skuteczność w budowaniu zespołów i zarządzaniu nimi, a także podejmować lepsze decyzje. Oto kilka pomocnych czynników:

1. Inteligencja emocjonalna

Podstawą jednej z zasadniczych technik neuroprzywództwa jest inteligencja emocjonalna, czyli zdolność do rozpoznawania, rozumienia i regulowania własnych emocji oraz emocji innych ludzi. Skuteczni liderzy potrafią radzić sobie z emocjami w trudnych sytuacjach i wykazywać empatię wobec innych.

Aby rozwinąć inteligencję emocjonalną, warto pogłębiać autorefleksję i świadomość własnych emocji. Regularne analizowanie swoich reakcji na różne sytuacje pomaga lepiej zrozumieć własne odczucia i nauczyć się je kontrolować w celu osiągnięcia pozytywnych rezultatów. Ponadto, warto rozwijać umiejętność czytania emocji innych osób, by lepiej zrozumieć ich potrzeby i adekwatnie reagować.



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu:
www.myeap24.pl
2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.
Inspiruj się do zmian, na dobre.

Więcej inspiracji dla menedżerów w naszym portalu:

www.myeap24.pl

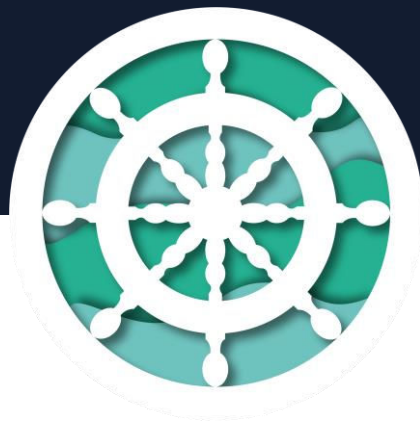
Zaloguj się > BAZA WIEDZY
> MANAGER

Żyj lepiej z EAP!

Lh

LIGHTHOUSE

Wsparcie menedżerskie



Marzec 2024

2. Nastawienie na rozwój

Kolejną ważną częścią neuroprzywództwa jest nastawienie na rozwój. Chodzi o przekonanie, że nasze umiejętności i zdolności mogą się rozwijać dzięki wysiłkowi, nauce i doświadczeniu. Liderzy z takim nastawieniem są otwarci na nowe wyzwania, nie boją się porażek i ciągle się uczą.

Warto się ukierunkować na poznawanie nowych dziedzin i zdobywanie nowych umiejętności. Warto również doceniać nie tylko cel, lecz także środki do niego prowadzące, a więc proces nauki i wysiłek, a także zachęcać do tego innych.

3. Elastyczność poznawcza

Najprościej mówiąc, jest to zdolność do łatwego przechodzenia od jednego sposobu myślenia do drugiego, niejako przełączania się pomiędzy różnymi sposobami myślenia. Pozwala to na łatwe dostosowywanie się do różnych sytuacji.

Aby rozwijać elastyczność poznawczą, warto angażować się w różnorodne zadania i projekty, które wymagają niekonwencjonalnego myślenia. Dobrze jest również rozwijać umiejętność radzenia sobie ze stresem, by skutecznie reagować na trudne sytuacje.

4. Empatia i aktywne słuchanie

Rozwinięcie empatii i umiejętności aktywnego słuchania jest bardzo ważne, żeby móc rozumieć emocje innych oraz dokładnie rozumieć to, co dana osoba chce przekazać.

W rozwijaniu empatii pomagają próby zobaczenia świata oczami innych ludzi oraz zainteresowanie ich potrzebami. Aktywne słuchanie można rozwijać dzięki skupieniu się na drugiej osobie, unikaniu przerywania i dzięki zadawaniu pytań, by lepiej zrozumieć drugą stronę.

Opanowanie sztuki skutecznego przywództwa wymaga nie tylko tradycyjnych umiejętności menedżerskich, lecz także zrozumienia, jak wpływa funkcjonowanie mózgu na zachowanie i decyzje. Warto pamiętać, że rozwój umiejętności przywódczych to proces, który wymaga praktyki i systematyczności. Jeśli chcesz być lepszym liderem, wypróbuj techniki neuroprzywództwa i obserwuj, jak wpływają one na Twoją efektywność i komunikację z innymi. Opanowanie tych technik może być bardzo pomocne w osiągnięciu celów i doskonaleniu się w roli menedżera.

Zainspiruj się!

- Książka: [Twój mózg w działaniu](#)

Pamiętaj, że w ramach Programu EAP24 możesz skorzystać ze wsparcia psychologicznego i/lub menedżerskiego!



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu: www.myeap24.pl
2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.
Inspiruj się do zmian, na dobre.

Więcej inspiracji dla menedżerów w naszym portalu:

www.myeap24.pl

Zaloguj się > BAZA WIEDZY
> MANAGER