



Comment rester créatif /ve en télétravail ?

par Isabel Bornet



Par crainte de perdre leur capacité d'innovation, les organisations sont réticentes aux modalités de travail virtuelles. Pourtant, des recherches approfondies montrent que les équipes hybrides et à distance peuvent être plus performantes en matière d'innovation que les équipes réunies en présentiel, à condition d'adopter les meilleures pratiques virtuelles s'agissant d'innovation, comme le brainstorming virtuel.

Nous vous emmenons à la découverte du brainstorming virtuel. Il est asynchrone, à différence du brainstorming en présentiel, il met en place les conditions d'un échange d'idées où les propositions ne sont pas censurées et se capitalisent les unes sur les autres au fil du temps.



Un déroulé en 7 étapes avec un modérateur sur l'ensemble du processus

1. Proposer des idées

Émettre les idées en utilisant un outil collaboratif en ligne partagé, la génération des idées s'effectue lors d'une réunion de coworking numérique. La qualité des idées et notamment celles contradictoires est la clé de la réussite. Les propositions sont rendues de manière anonyme, pour éviter l'appréhension de l'évaluation.

2. Trier les idées

Le modérateur classe les idées par catégorie et les propose à tous les membres.

3. Évaluer des premières propositions.

Les membres commentent anonymement chaque idée.

4. Proposer des idées révisées.

Les membres peuvent organiser une autre session de partage d'idées, réévaluer les idées initiales ou d'ajouter de nouvelles idées.

5. Trier des idées révisées.

Trier et classer les idées révisées par catégorie.

6. Évaluer les idées révisées.

Commenter les idées révisées.

7. Réunion pour discuter des idées.

Finaliser les idées à mettre en œuvre. Ces réunions de planification d'actions sont faciles à organiser virtuellement et de réaliser l'étape 7 en présentiel. Il est essentiel d'éviter de réaliser les étapes 1 à 6 en présentiel pour supprimer les effets limitants pour l'émergence d'idées et de l'appréhension du jugement.

Le brainstorming virtuel permet de générer un maximum d'idées nouvelles et d'offrir une expérience optimale à la plupart des membres du groupe. C'est pourquoi les managers



soucieux d'intégrer les salariés introvertis, pessimistes ou de moindre statut, sont de plus en plus nombreux à témoigner aujourd'hui des bénéfices de ce brainstorming virtuel pour sa capacité d'innovation.



Comment améliorer sa créativité en libérant votre inconscient...

Vous vous êtes sans doute déjà acharné sur un problème, avant de découvrir d'un coup la solution en vous promenant ou en repassant, surgie de nulle part. Les psychologues anglosaxons parlent d'« insight » (idée, vision).

Ce type d'illumination survient non seulement lorsque nous cherchons à résoudre un problème, et aussi lorsque nous sommes sous le coup d'une brusque prise de conscience personnelle. Les neurosciences ont identifié une activité cérébrale particulière (un sursaut d'activité dans le lobe temporal droit) qui signale le moment où l'idée jaillit dans notre esprit. Une question demeure : s'agit-il juste de l'étape finale d'un processus de réflexion délibérée, ou bien est-ce une forme de pensée totalement distincte ?

Lorsque nous faisons quelque chose consciemment, nous puisons dans un réservoir limité de ressources cognitives, une baisse des performances lors du recours à la pensée analytique.

En revanche, quand les réponses sont trouvées par insight, leur taux de réussite est plus élevé et de surcroît, il n'est pas affecté par la tâche de mémorisation. Une part importante de notre activité cérébrale est inconsciente.

C'est ce qui explique notre capacité à conduire une voiture sans y penser, ou le fait que nous ne percevons pas toujours les biais qui affectent nos décisions. Un processus aussi sophistiqué qu'un raisonnement peut-il réellement se produire sous le niveau de la conscience ?

Tous les psychologues cognitifs ne sont pas d'accord. L'insight survient généralement après réflexion à un problème pendant un certain temps, car mis de côté. Une fois les bases posées par un effort mental conscient, une promenade, une sieste ou une tâche distrayante semblent permettre une percée créative, qui s'accompagne généralement d'un sentiment de satisfaction et de la conviction d'avoir raison.

Lorsque vous tentez de résoudre une énigme, de multiples associations de mots s'activent dans notre inconscient, prêtes à jaillir dans notre esprit.

Approfondir

La nuit, le cerveau rejoue ses succès.



Que fait notre cerveau quand nous dormons ?

La réponse la plus instinctive pourrait être qu'il rêve. Des études récentes ont démontré que certaines zones activées lors des phases d'éveil l'étaient également lors du sommeil profond.



En comparant les zones du cerveau stimulées lors de la tâche éveillée et lors du sommeil, les neuroscientifiques ont découvert un phénomène étonnant. Lorsque les sujets sont assoupis, les zones les plus actives correspondent à celles utilisées lors de la tâche réussie ! Ils se « rejouent » donc les situations de succès, et non les situations d'échec.

Ce mécanisme de répétition durant le sommeil est primordial dans le processus de mémorisation et de fait, les sujets se révélaient plus efficaces lorsqu'ils devaient se souvenir du jeu qu'ils avaient gagné. Un tel mécanisme d'ancrage spécifique des actions réussies aurait pu évidemment constituer un avantage en matière de survie pour notre espèce.

Découvrir

Rêver rend + créatif !



Comment le cerveau humain produit-il ces éclairs de génie ?

Depuis quelques années, les recherches ont fait apparaître que lors d'un processus créatif, notre cerveau produit d'abord des idées originales, de façon libre et presque débridée, puis opère un tri afin de garder les plus intéressantes.



Cette phase de génération fait intervenir un groupe d'aires cérébrales réunies sous le nom de « réseau de mode par défaut » : c'est le réseau du vagabondage mental, du rêve, qui enchaîne les concepts sans lien apparent, il peut imaginer des poissons volants montés par des fées. Quant à la phase de tri, elle revient à la partie rationnelle de notre cerveau, le cortex préfrontal.

Au centre de neurosciences cognitives de Lyon, il a été découvert que les personnes les plus créatives possèdent un réseau du mode par défaut plus actif que la moyenne et font aussi davantage de rêves, du moins, elles sont capables de s'en remémorer davantage au petit matin. L'étude a mis en évidence que les personnes créatives ont un sommeil plus léger, davantage entrecoupé de « micro-réveils », de très courts moments de réveil pendant la nuit, sans même s'en apercevoir et permettent aux rêves d'être stockés pour se souvenir le lendemain matin.

Est-il possible de devenir plus créatif en tirant parti de ces nouvelles connaissances ? La clé consiste à faire fonctionner son réseau de mode par défaut par des actions de déconnexion périodique des stimulations extérieures. Pour éveiller le réseau du mode par défaut, l'inactivité est indispensable. A l'inverse, une tâche mobilisant notre attention (réagir à des sollicitations sur un smartphone par exemple) réduit au silence ce réseau du vagabondage et du rêve. Ainsi, consulter nos courriels, nos SMS, une chaîne d'info sur notre smartphone, ou jouer à un jeu vidéo, prive donc notre cerveau d'une occasion de rêver et donc de créer...

Manager : Astuces

Manager Digital : c'est quoi ?

Un manager digital est un manager qui maîtrise à la fois les technologies et les techniques de management digital dans le but d'augmenter la performance de son équipe et l'efficacité collective. Quelles compétences le manager doit-il posséder ou développer ?

D'après Olivier Zara dans son livre « le Manager Digital », il a identifié 9 compétences :

1. Savoir changer de posture
2. Être factuel
3. Communiquer efficacement
4. Animer une équipe
5. Conduire le changement
6. Déléguer
7. Gérer un conflit
8. Critiquer ou recadrer un collaborateur
9. Motiver ses collaborateurs



Pour identifier vos compétences, votre Alumni vous invite à utiliser son offre Praditus pour ensuite faire votre plan de développement de vos soft skills.



Féliciter

Nos bénévoles ont du talent !



Nous partageons les dernières newsletters et articles réalisés par nos bénévoles au service de la communauté des diplômés et des étudiants.

Service Carrières #16



Ce mois-ci, une vidéo avec des "conseils inattendus" de Christine Lagarde pour réussir votre vie professionnelle.

THANK YOU

Entrepreneurs #16



Dans ce numéro, Cédric Geffroy, co-fondateur de 1989 Brewing, qui nous parle de son parcours jusqu'à l'installation de sa brasserie et taproom à Saint Etienne du Rouvray

“ Ne donnez pas votre confiance, prêtez-la. ”

François Proust,
Docteur en anthropologie



Suivez-nous !