

### Daltoncast #84 – Como Ser um Líder Mais Inteligente

#### Resumo do Episódio:

##### Introdução

O que é inteligência? Inteligência é a capacidade de adquirir e aplicar conhecimentos e habilidades, resolver problemas, adaptar-se a novas situações, aprender com a experiência e compreender e manipular conceitos abstratos. A inteligência é complexa e multifacetada. Segundo Howard Gardner, existem oito tipos de inteligências:

- Linguística: habilidade com palavras e linguagem.
- Lógico-Matemática: habilidade com números e raciocínio lógico.
- Espacial: habilidade para visualização e manipulação de objetos.
- Corporal-Cinestésica: habilidade com movimento e controle físico.
- Naturalista: habilidade para reconhecer e categorizar objetos naturais.
- Musical: habilidade com ritmo, melodia e harmonia.
- Interpessoal: habilidade para entender e interagir com outras pessoas.
- Intrapessoal: habilidade para entender e gerenciar a si mesmo.

A neuroplasticidade é a capacidade do cérebro de se reorganizar formando novas conexões neurais em resposta à aprendizagem e experiência. Biologicamente falando, inteligência é a capacidade de construir, manter e utilizar diferentes redes neurais, tanto em quantidade quanto em qualidade.

##### Como aumentar sua inteligência?

Primeiro, é necessário ter um estilo de vida saudável, que inclui nutrição adequada, sono de qualidade e exercícios físicos regulares.

Para aumentar a inteligência e ser um líder mais eficaz, é importante adotar práticas que promovam a neuroplasticidade, como:

- Desafios e Problemas: Engajar-se em atividades que estimulam o cérebro.
- Novas Experiências: Explorar hobbies e buscar novas perspectivas.
- Grupos de Network: Interagir com pessoas de diferentes áreas para expandir sua visão.
- Aprendizagem Contínua: Buscar constantemente novos conhecimentos e habilidades.
- Mentalidade de Evolução: Manter-se humilde e aberto a mudanças.

Um plano de desenvolvimento da inteligência deve incluir:

- Temas Generalistas: lógico-matemática, linguística, interpessoal e intrapessoal.
- Temas Aplicados: aprender e implementar conhecimentos para melhorar seus resultados como líder.



# DaltonCast

Liderança Estratégica

O podcast dos líderes que fazem a diferença.

A qualidade do uso das redes neurais pode ser prejudicada pela exposição a substâncias nocivas (álcool, drogas) e por condições médicas, como doenças neurológicas e psiquiátricas, doenças cardiovasculares e traumas.

O estado emocional também exerce grande influência: ansiedade ou estresse podem prejudicar a memória, reduzir a neuroplasticidade, afetar a função executiva e a capacidade de resolver problemas e tomar decisões racionais.

Além disso, cuidar da saúde emocional é crucial para manter a eficiência das redes neurais. Evitar situações de estresse crônico e ansiedade, e buscar equilíbrio emocional, são passos fundamentais para preservar e melhorar a inteligência ao longo do tempo.

## **Avaliação de Liderança Estratégica:**

Faça a sua Avaliação de Liderança Estratégica gratuitamente e receba um relatório com orientações personalizadas para aprendizado e implementação, com foco na melhoria dos seus resultados como líder: <http://daltonribeiro.com.br/evoluir>

Quer fazer parte da minha **Audiência VIP** e ter acesso a conteúdos exclusivos, gratuitamente: <http://daltonribeiro.com.br/audienciavip>

## **Quer a minha ajuda para desenvolver sua liderança?**

Entre em contato com a minha equipe acessando <http://linktr.ee/daltonribeirobr>

