



## CODÉVELOPPEMENT : DÉCIDER, AGIR, PROGRESSER

### Objectif global

Le codéveloppement est une approche de formation et d'apprentissage collaboratif, fondée sur l'intelligence collective. En petit groupe, des pairs partagent des situations vécues au travail pour développer leurs compétences, trouver des solutions concrètes et apprendre les uns des autres. Une puissante séance de remue-méninges et d'entraide! On peut y assister en tant que contributeur(trice) pour soutenir la réflexion ou encore avec son défi à présenter - même s'il est encore difficile à formuler - c'est une belle occasion pour obtenir plus de clarté !

Durée : **1h à 1h30**

Format : 4 à 20 participants

### Exemples de thèmes abordés par les participants :

- Gérer la surcharge mentale, clarifier ses priorités et prévenir le surmenage/ burn-out
- Reconnaître les signes d'épuisement (chez soi et chez les autres)
- Intégrer des micro-habitudes de bien-être au quotidien
- Trouver un équilibre travail / vie personnelle réaliste
- Désamorcer les tensions et conflits dans les équipes/ avec ses collègues
- Sortir de l'isolement décisionnel ("être seul au sommet")
- Développer un leadership humain dans un contexte de performance
- Renforcer le sentiment d'appartenance dans une équipe hybride
- Oser prendre sa place dans une équipe et s'exprimer sans peur du jugement
- Retrouver du sens et de la motivation dans son rôle
- Mieux vivre les changements organisationnels

Tel que décrit par l'Association québécoise du codéveloppement professionnel, le codéveloppement est bien plus qu'un processus de résolution de problèmes. Il permet de :

- Partager des cas réels, des histoires universelles qui ont un impact sur sa pratique et celles des autres
- Développer son ouverture face aux opinions diversifiées
- Travailler dans des zones d'ombre en dépassant la peur d'être jugé
- Dénouer les noeuds qui freinent le développement de la personne
- Développer sa capacité d'analyser des situations complexes
- Apprendre de l'expertise des autres, connaissances (savoir), habiletés (savoir-faire) et attitudes (savoir-être)