

Objectif pédagogique : Assurer l'hyper-indépendance rationalisée au quotidien tout en s'encourageant à prendre en compte ses émotions et les besoins des autres.

Méthode pédagogique : Favoriser ses relations interpersonnelles plus empathiques et collaboratives.

SENSIBILISATION ET DISCUSSION

Commencer par se sensibiliser à la notion d'hyper-indépendance rationalisée, en expliquant comment cela peut affecter les relations interpersonnelles et la dynamique d'un groupe.

Encourager une discussion ouverte sur les raisons pour lesquelles certaines personnes adoptent ce comportement.

EXERCICES DE RÉFLEXION PERSONNELLE

Pratiquer des exercices de réflexion personnelle où nous sommes invités à explorer nos propres tendances à l'hyper-indépendance rationalisée.

Réfléchir à des situations passées ayant eu un impact progressif trop indépendant sans tenir compte des besoins ou des sentiments des autres.

ÉTUDE DE CAS ET ANALYSE

Présenter des études de cas de la vie quotidienne mettant en lumière des conséquences négatives de l'hyper-indépendance rationalisée, tant sur le plan professionnel que personnel.

Analyser ces cas puis identifier les signes révélateurs de ce comportement.

JEUX DE RÔLES

Organiser des jeux de rôles en présentiel ou en visio pour expérimenter différents scénarios impliquant l'hyper-indépendance rationalisée. Cela permet de mieux comprendre nos réactions face aux autres,

et à ce comportement, d'explorer des alternatives plus collaboratives.

DÉFI COLLABORATIF

Travailler ensemble pour atteindre un objectif commun.

Mettre en place des règles qui encouragent la collaboration et la prise en compte des idées et des contributions de chacun, plutôt que de favoriser l'hyper-indépendance rationalisée.

FEEDBACK ET RÉFLEXION

S'encourager à partager nos expériences et à fournir des feedbacks les uns aux autres sans jugement et sans se braquer les uns aux autres.

Faciliter une réflexion collective sur les défis rencontrés et sur la manière dont la collaboration a contribué au succès de l'équipe.

ÉLABORATION D'UN PLAN D'ACTION

Réfléchir à des stratégies concrètes pour mettre en œuvre un plan d'action et surmonter l'hyper-indépendance rationalisée au quotidien : Favoriser des relations plus collaboratives et empathiques.

SUIVI ET SOUTIEN

Fournir un suivi et un soutien continu pour pratiquer nos compétences et des stratégies acquises. S'offrir des ressources supplémentaires et encourager les discussions sur les défis rencontrés et les réussites obtenues.