

Les Compétences Psychosociales

Zones de Régulation

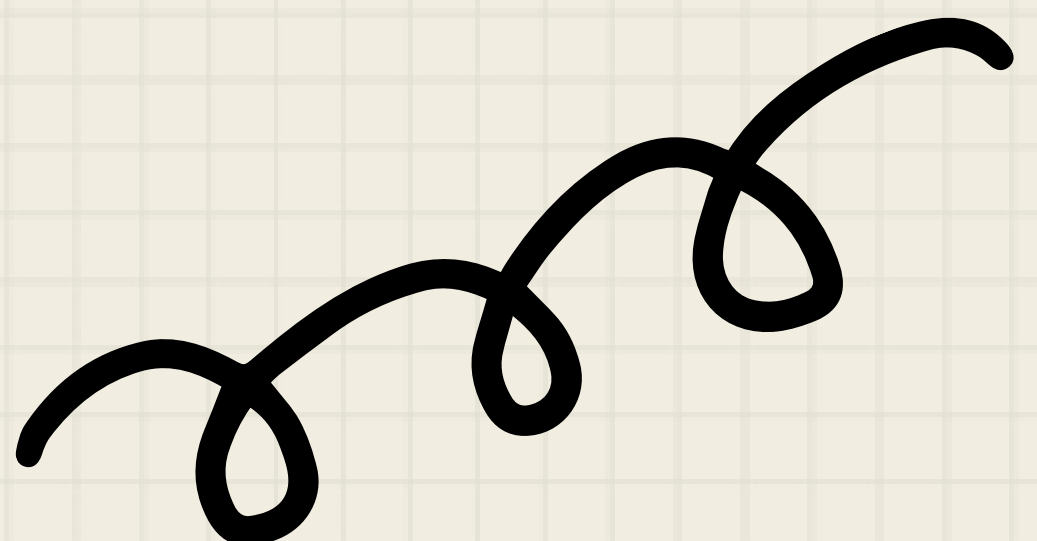
ATELIERS





C'est quoi, les CPS?

Des aptitudes qui aident à gérer les défis du quotidien, comme communiquer, réguler ses émotions ou résoudre des problèmes, pour améliorer son bien-être et les relations avec les autres.



Les compétences psychosociales

Les compétences cognitives

analyser une situation,
faire des choix,
avoir une pensée critique

Les compétences émotionnelles

reconnaître, comprendre
et réguler ses émotions

Les compétences sociales

interagir positivement avec
les autres, coopérer,
gérer les tensions

X		
	O	
		X
	O	

Où ?

en salle de musique

Quand ?

de 12h35 à 13h25

Comment ?

inscription libre
aupres de Marie Trompat

Groupe de 6 élèves

Les compétences cognitives

La persévérance et la motivation

- Je me sens démotivé.e
- Je n'ai plus trop envie de venir au collège
- Même si je fais des efforts j'ai l'impression que ce n'est jamais suffisant



L'Estime de Soi

- J'aimerais découvrir le meilleur de moi-même à travers le regard des autres

Reçois ton TOTEM

Pour les 3ème

Les compétences cognitives

L'Estime de Soi

- Mieux me connaître
- Identifier et développer mes forces



Mettre à jour tes compétences peux t'aider :

- dans la construction de ton projet d'orientation
- pour te présenter lors d'un entretien (pour un stage, un apprentissage, une école...)
- pour écrire une lettre de motivation
- pour toute situation où tu dois parler de toi

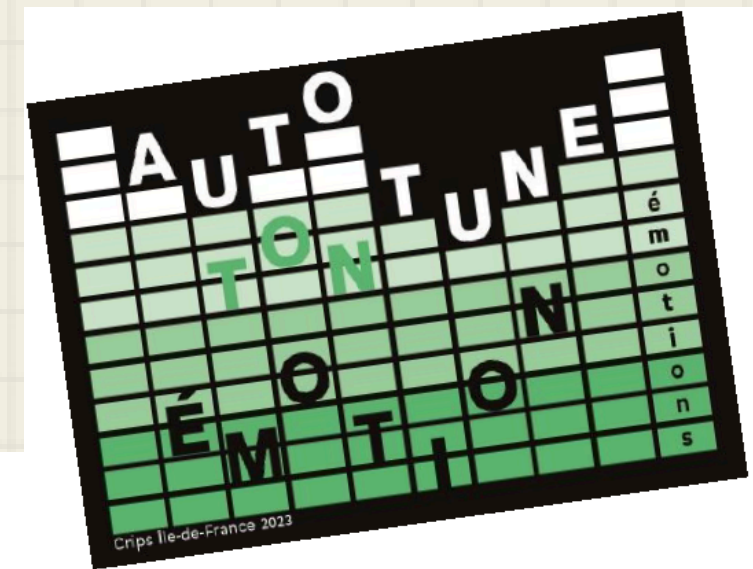
Pour les 4ème & 3ème

Les compétences *émotionnelles*

Emotions, bien-être

Un jeu pour:

- Mieux identifier les émotions
- Connaître leur impact
- Découvrir quel besoin se cache derrière



DESCRIPTION :

Ce jeu propose aux participants, en mimant des émotions, de mieux les identifier, de savoir où elles impactent notre corps et de découvrir quel besoin se cache derrière l'émotion.

Pour les 3ème

Les compétences *émotionnelles*

Le stress

Mieux comprendre :

- les pensées,
- les croyances,
- les comportements qui se manifestent lors de situation de stress



Pour les 6ème & 5ème

Les compétences *émotionnelles*

Emotions, gestion de la colère

- Tu te sens parfois/souvent ennervé.e ?
- Tu cris, tapes facilement quand ça ne va pas ?

Zoom sur la gestion de la colère



Pour les 6ème, 5ème & 4ème

Les compétences sociales

La communication non
violente

- Apprendre à distinguer :
sentiment # opinion #
jugement
- Observer sans interpréter

Apprendre à communiquer
plus efficacement

S'entraîner à l'expression de
messages clairs pour:

- mieux se faire comprendre
- avoir des ressources pour
résoudre des conflits de
manière coopérative



Cet atelier se fait sur 2 séances