

# Parcours compétences psychosociales

## PARCOURS ADULTE

MOIS	ENTREE	ACTIVITE
Période 1	Avoir conscience de soi/avoir de l'empathie	<p><b><u>Arc en ciel de la gratitude</u></b>  <i>Source : Scholavie</i></p>
Période 2	Savoir gérer son stress, et ses émotions	<p><b><u>Recentrage émotionnel Blob Tree</u></b>  <i>Source : académie Nantes et Ressources école inclusive Versailles</i></p> <p><b><u>Exercices de respiration guidée – cohérence cardiaque</u></b>  <i>Source : formation bassin de Dunkerque</i></p>
Période 3	Communiquer efficacement, être habile dans les relations interpersonnelles	<p><b><u>L'impact des mots</u></b>  <i>Source : formation CPS Dunkerque Bailleul Ou Comité vie scolaire</i></p>
Période 4	Résolution de problèmes, savoir prendre des décisions	<p><b><u>Île déserte</u></b>  <i>Source : Cartable IREPS Pays de la Loire OU</i></p> <p><b><u>Nasa (variable de l'île déserte)</u></b>  <i>Livret Brise glace (Observation de la formation professionnelle Quebec)</i></p>
Période 5	Avoir une pensée créatrice, une pensée critique	<p><b><u>Qui dit vrai</u></b>  <i>Source : Livret Brise glace (Observation de la formation professionnelle Quebec)</i></p>

## PARCOURS ENFANTS

MOIS	ENTREE	Activités
Période 1	Avoir conscience de soi/avoir de l'empathie	<p><b><u>Le banc de l'amitié</u></b>  <i>Source : site pédagogie 62 - GT Culture humaniste</i></p> <p><b><u>Mes qualités au service du collectif : renforcer l'estime de soi, se connaître</u></b>  <i>Kit Empathie n°1 page 18</i>  <i>Source : Eduscol</i></p>
Période 2	Savoir gérer son stress, et ses émotions	<p><b><u>Contracter – décontracter son corps pour réguler ses émotions</u></b>  <i>kit empathie n°2 page 65</i>  <i>Source : Eduscol</i></p> <p><b><u>15 postures de yoga</u></b>  <i>Source : École Nadaud Chateauneuf - Académie de Poitiers</i></p> <p><b><u>Afficher son émotion : la roue des émotions</u></b>  <i>Source : Labophilo</i></p>
Période 3	Communiquer efficacement, être habile dans les relations interpersonnelles	<p><b><u>Devenir le gentil secret de quelqu'un</u></b>  <i>Kit empathie n°2 page 89</i>  <i>Source : Eduscol</i></p> <p>Ou</p> <p><b><u>Le bienveilleur invisible</u></b>  <i>Source : Circonscription de Dunkerque St Pol</i></p>
Période 4	Résolution de problèmes, savoir prendre des décisions	<p><b><u>Apprendre à résoudre des conflits de façon constructive :</u></b>  - <u>Cycle 1 : un conflit, que faire ? - kit empathie n°3, page 113</u>  - <u>Cycle 2 et cycle 3 : les médiateurs - kit empathie n°3, page 119</u>  <i>Source : Eduscol</i></p> <p><b><u>Île déserte</u></b>  <i>Source : Cartable IREPS Pays de la Loire OU</i>  <b><u>Nasa (variable de l'île déserte)</u></b>  <i>Livret Brise glace (Observation de la formation professionnelle Quebec)</i></p>
Période 5	Avoir une pensée créatrice, une pensée critique	<p><b><u>Les faits amusants</u></b>  <i>Source : Livret Brise glace (Observation de la formation professionnelle Quebec)</i></p>