

Mes CPS (compétences psychosociales)

ÉDUCATION



Description

Initiation aux compétences psychosociales illustrée et médiatisée. Les deux vidéos auront pour objectifs de laisser entendre que les CPS ont un lien avec la santé de chacun et de faire le lien avec la vie quotidienne. Le travail autour du tableau apportera quant à lui du vocabulaire afin de repérer plus facilement ses propres ressources et limites.

Objectifs

Partager des connaissances et les rendre accessibles en fonction de l'âge et du niveau du public. Rendre les jeunes plus à l'aise avec les notions psychosociales.

Compétences travaillées

Conscience de soi / Empathie
Prendre des décisions / Résolution de problème

Pré-requis

Avoir réalisé l'activité 3 « Déclinaison des CPS comme un rapport au monde » pour soi-même.

Matériel

Vidéo-projecteur

Contenus utilisés

Vidéos le Cosmos Mental et Dix compétences psychosociales dans une capsule.
Déclinaison des CPS comme un rapport au monde

WORKFLOW

1 Préparation

- Familiarisez-vous avec le glossaire des CPS (à la suite du tableau du contenu « Déclinaison des CPS comme un rapport au monde »).

2 Lancement

- Présentation de la séance : « Aujourd'hui, nous allons parler des compétences psychosociales. Elles nous relient à nous-même, aux autres et aussi à notre environnement. Elles se développent naturellement au cours de nos expériences de vie mais elles peuvent aussi s'entraîner. Encore faut-il savoir les repérer, c'est ce que nous allons essayer de faire ensemble ».
- Accords de groupe : « quelles attitudes serait-il nécessaire d'avoir pour le bon déroulement de cette séance ? » (respect de l'autre et de la parole, anonymat, volontariat, etc.)
- Ouverture de séance : La suite intuitive
« Vous allez devoir faire une suite de chiffre, l'un après l'autre vous allez faire avancer cette suite (donc 1 puis 2 puis 3 ainsi de suite) pour aller jusqu'à quinze. Si vous dite un chiffre en même temps que quelqu'un.e d'autre, l'équipe repart à zéro. Vous n'avez pas le droit de communiquer durant cet exercice, vous devez ressentir le moment où vous devrez prendre, ou pas, la parole ».

3 Déroulé

- Activité 1 : Vidéo Cosmos Mental
« Que retenez-vous de cette vidéo ? » Faire ensuite le lien entre les ressources dont parle la vidéo et les compétences psychosociales.
- Activité 2 (en groupe) : Vidéo 10 compétences psychosociales dans une capsule
« Maintenant essayez ensemble de retracer, au cours d'une journée (si possible commune), à quel moment vous développez des compétences psychosociales ».
- Activité 3 : Déclinaison des CPS comme un rapport au monde
Présentez le tableau et demander aux participant.es quels sont les termes

qu'ils souhaiteraient éclaircir. Puis encouragez-les, individuellement, à sélectionner leurs cinq ressources (celles qui leur sont faciles à mobiliser) et leurs cinq limites (celles qui leur sont plus difficiles à mobiliser) parmi les CPS présentées.

4 Clôture

- Interrogez les participant.es sur leurs réactions vis-à-vis de ces notions et demandez-leur s'ils se sentent capables de les partager avec leurs proches.

Variantes

Vous pouvez utiliser le tableau à trous sur la définition d'une compétence comme outil complémentaire à ces activités.

Pour le jeu de la suite vous pouvez comme variante leur proposer de garder les yeux fermés.