

DEVELOPPER SES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES

A propos de la formation

La formation « Développer ses compétences psychosociales » offre aux adolescents un espace pour développer des savoir-être essentiels : gestion des émotions, confiance en soi, communication, résolution de conflits, et ainsi les outiller pour faire face aux défis du quotidien.

Public visé

Pensée pour les collégiens, lycéens, apprentis ou jeunes en insertion, cette formation favorise :

- Le bien-être des jeunes et la connaissance de soi en identifiant ses forces et en améliorant sa régulation émotionnelle
- La réduction des comportements à risque en apportant des outils concrets pour faire face aux situations de mal-être
- La réussite éducative et/ou de l'entrée dans le monde professionnel en renforçant l'attention, la motivation et la coopération
- L'amélioration du climat scolaire en diminuant les tensions et les conflits par la communication

Durée

Un format souple et adaptable :

- **En 4 ou 8 modules de 2h chacun, selon vos besoins**
- Approche participative et concrète, adaptée aux besoins des adolescents. A la fin de chaque atelier ils repartent avec des outils pour agir au quotidien
- Idéal pour être intégré à des temps éducatifs, des projets d'établissement, des parcours santé ou citoyenneté, ou en partenariat avec des structures jeunesse
- Complémentaire avec les programmes scolaires : les CPS sont reconnues par l'Organisation Mondiale de la Santé comme essentielles pour le développement des jeunes et s'intègrent dans les démarches de promotion de la santé et de citoyenneté

Objectifs pédagogiques

- Comprendre ce que sont les compétences psychosociales (CPS)
- Identifier ses propres compétences et celles à développer
- Expérimenter des outils concrets pour mieux se connaître, interagir, gérer ses émotions et les situations du quotidien
- Favoriser l'estime de soi, la confiance, la coopération, l'empathie et la gestion du stress

Prérequis

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

Modalités pédagogiques

- Alternance théorie / pratique
- Travail en petits groupes
- Utilisation d'outils variés et ludiques
- Fiches outils pour chaque module
- Partage d'expérience

Contenu de la formation

Module 1 : Découvrir les compétences psychosociales

- Mise en confiance et création d'un cadre bienveillant
- Définition des compétences et des CPS
- Présentation des 3 grands domaines :
 1. Compétences cognitives (prise de décision, pensée critique...)
 2. Compétences sociales (communication, empathie...)
 3. Compétences émotionnelles (gestion du stress, des émotions...)

Module 2 : Mieux se connaître pour mieux interagir

- Photolangage pour libérer la parole et se découvrir
- Travail sur les qualités personnelles
- Renforcer la conscience et l'estime de soi
- Outil : Le test des intelligences multiples (Howard Gardner)

Module 3 : Apprendre à gérer ses émotions

- Icebreaker sensoriel : jeu autour des ressentis corporels
- Fonctionnement du cerveau face aux émotions
- Identifier et exprimer ses émotions
- Apprendre à gérer ses émotions à l'aide d'outils

Module 4 : Améliorer sa gestion du stress

- Identifier les signes physiques, émotionnels et comportementaux du stress
- Comprendre les causes du stress et ses mécanismes
- Expérimenter des techniques simples pour réguler son stress

Module 5 : Améliorer sa communication

- Favoriser une écoute active
- Atelier « message clair » versus « message flou »
- Mises en situation : "Dire non sans blesser", "Exprimer un besoin"
- Outil : La communication non violente (CNV)

Module 6 : Résoudre les conflits et les problèmes

- Les conflits du quotidien
- Trouver une solution ensemble
- Outil : La méthode DESC
- Création en groupe : les « 4 étapes pour résoudre un problème »

Module 7 : Renforcer la confiance en soi

- Activité : « Ce que j'aime chez moi »
- Travail sur les pensées automatiques : transformer le négatif
- Visualisation guidée : se projeter dans une situation réussie
- Outil : Mon carnet de réussites

Module 8 : Bilan et valorisation

- Prendre conscience des évolutions et des axes de travail à maintenir
- Renforcer la confiance et la motivation à continuer
- Evaluation par les pairs "ce que j'ai appris, ce que j'ai aimé"
- Outil : création de son blason pour symboliser les compétences développées, les points forts découverts et les projets ou intentions pour l'avenir

Modalités d'évaluation et de suivi

Avant la formation : recueil et évaluation des connaissances et/ou compétences

Pendant : validation des acquis en temps réel à travers des mises en situation et des exercices de reformulation

Après la formation : évaluation de la formation quant aux acquis et à l'atteinte des objectifs pédagogiques

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Je vous invite à me contacter afin d'identifier vos besoins et d'étudier ensemble les adaptations possibles (matériel, modalités pédagogiques, accessibilité des locaux, etc.) pour vous accueillir dans les meilleures conditions.

Tarif

Le tarif des formations varie en fonction des modalités, de la durée, du lieu et des besoins spécifiques. N'hésitez pas à me contacter pour un devis personnalisé.

Contact

Julie VERHOLLEMAN : pilote pédagogique de la formation et formatrice
contact@potenciel.org 06 76 05 58 78