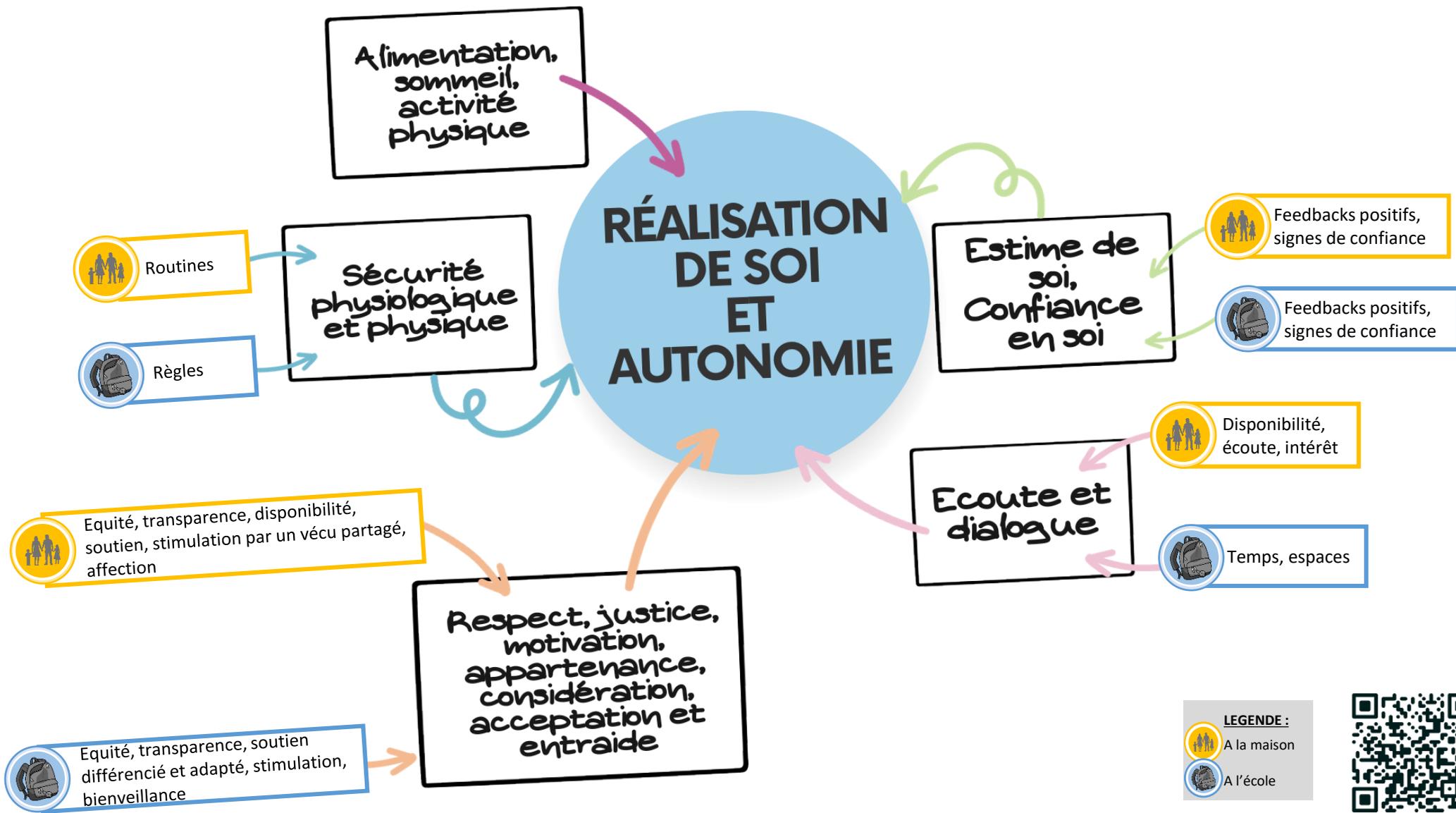


LES BESOINS FONDAMENTAUX DES ELEVES DU 1^{ER} ET 2ND DEGRES POUR SOUTENIR LES APPRENTISSAGES



LES **C**OMPÉTENCES **P**SYCHO**S**O**C**IALES

Qu'est-ce que c'est ? A quoi ça sert ?

Comment les développer ?



 Répondre aux besoins des élèves
 Proposer des situations adaptées
 Consolider une posture professionnelle sécurisante

COGNITIVES



Avoir conscience de soi

Connaissance de soi (forces et limites, buts, valeurs, discours interne...)
Savoir penser de façon critique (biais, influences...) **Capacité d'auto-évaluation positive**
Capacité d'attention à soi (ou pleine conscience)

Capacité de maîtrise de soi

Capacité à gérer ses impulsions
Capacité à atteindre ses buts (définition, planification...)

Prendre des décisions constructives

Capacité à faire des choix responsables
Capacité à résoudre des problèmes de façon créative

Exemple : Le sommeil, un levier de réussite et de bien-être de l'élève (bien dormir pour bien apprendre)

EMOTIONNELLES



Avoir conscience de ses émotions et de son stress

Comprendre les émotions et le stress
Identifier ses émotions et son stress

Réguler ses émotions

Exprimer ses émotions de façon positive
Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse...)

Gérer son stress

Réguler son stress au quotidien
Capacité à faire face en situation d'adversité

Exemple : Réguler ses émotions (la météo des émotions) et gérer son stress lors des examens (Faire une pause, respirer!)

SOCIALES



Communiquer de façon constructive

Capacité d'écoute empathique
Communication efficace (valorisation, formulations claires...)

Développer des relations constructives

Développer des liens sociaux (aller vers l'autre, entrer en relation, nouer des amitiés...)
Développer des attitudes et comportements prosociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...)

Résoudre des difficultés

Savoir demander de l'aide
Capacité d'assertivité et de refus
Résoudre des conflits de façon constructive

Exemple : Rassembler ses forces autour de projets collaboratifs, repérer les talents (Jeu des forces), s'entraider pour atteindre un but commun