

LES DÉFIS DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

LES DÉFIS DES CPS

1

Je pratique la cohérence cardiaque

SCHOLAVIE

LES DÉFIS DES CPS

2

Je réponds à quelques items du “Questionnaire de Proust”

SCHOLAVIE

LES DÉFIS DES CPS

3

Je mets en pratique la “Cocotte du retour d’expérience”

SCHOLAVIE

LES DÉFIS DES CPS

4

J’écoute les comptines ScholaVie et j’en apprends une à mes élèves

SCHOLAVIE

LES DÉFIS DES CPS

5

Je me fais une playlist des chansons qui améliorent l’humeur

SCHOLAVIE

LES DÉFIS DES CPS

6

J’invente mon propre défi CPS et je le relève moi-même ou j’invite quelqu’un à le relever

SCHOLAVIE

LES DÉFIS DES CPS

7

Je surprends mes élèves en riant sans raison

SCHOLAVIE

LES DÉFIS DES CPS

8

Je joue au “Jeu du lien” avec mes collègues

SCHOLAVIE

LES DÉFIS DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

LES DÉFIS DES CPS

9

J'organise avec mes collègues un mur des réussites dans le hall de l'école

SCHOLAVIE

LES DÉFIS DES CPS

10

Je glisse un mot de reconnaissance dans les affaires d'un collègue

SCHOLAVIE

LES DÉFIS DES CPS

11

Chaque jour pendant une semaine, je m'offre une mini-pause pour moi dans la journée : je ferme les yeux, écoute une musique, etc.

SCHOLAVIE

LES DÉFIS DES CPS

12

Je choisis une force à développer chaque jour de manière différente pendant une semaine

SCHOLAVIE

LES DÉFIS DES CPS

13

Au prochain rendez-vous de parent, je commence par mettre en lumière les qualités de leur enfant

SCHOLAVIE

LES DÉFIS DES CPS

14

J'offre une qualité/force à un collègue et je donne des exemples d'utilisation de cette force

SCHOLAVIE

LES DÉFIS DES CPS

15

J'utilise la "Spirale des ressources" avec des collègues.

SCHOLAVIE

LES DÉFIS DES CPS

16

J'invite des collègues à partager ce qui les ressource à l'école.

SCHOLAVIE

LES DÉFIS DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

LES DÉFIS DES CPS

17

Je propose mon aide à quelqu'un

SCHOLAVIE

LES DÉFIS DES CPS

18

LES DÉFIS DES CPS

18

Je fais un tour sur le site de ScholaVie pour repérer un nouvel outil

SCHOLAVIE

LES DÉFIS DES CPS

19

Je trouve une nouvelle manière de gérer mon stress

SCHOLAVIE

LES DÉFIS DES CPS

20

Je propose une pause attentionnelle à mes élèves : respiration, exercice d'écoute, etc.

SCHOLAVIE

LES DÉFIS DES CPS

21

Je mets en place un rituel autour des réussites individuelles (au sein de l'équipe, de la classe...)

SCHOLAVIE

LES DÉFIS DES CPS

22

Je mets en place un rituel autour des réussites collectives (au sein de l'équipe, de la classe...)

SCHOLAVIE

LES DÉFIS DES CPS

23

J'utilise l'outil "Autour des forces" avec mes collègues

SCHOLAVIE

LES DÉFIS DES CPS

24

A la prochaine réunion d'équipe, chacun sera invité à exprimer son état d'esprit du moment ou sa météo intérieure

SCHOLAVIE

DÉFI DES CPS

GUIDE D'UTILISATION

 CPS TRAVAILLÉES | Compétences cognitives, émotionnelles, sociales

 PUBLIC | Adultes, individuellement ou collectivement, entre collègues

 DURÉE | 5 min de préparation + 5 min à 30 min

OBJECTIFS

- Développer ses CPS
- Explorer les CPS dans une dynamique conviviale
- Développer des relations constructives entre collègues
- Créer un espace de partage commun

Comment travailler ces CPS avec les collègues via l'outil ?



PRÉPARATION

Imprimez le set de cartes. Disposez-les au centre de la table, face cachée.



ANIMATION

1 PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

Expliquez aux participants qu'ils vont tirer un défi à réaliser, dans la journée ou la semaine, individuellement ou collectivement, pour développer et expérimenter une compétence psychosociale.

2 DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

Chaque participant tire une carte défi, lit son contenu à voix haute et réfléchit à une manière de mettre en pratique le défi, de le relever.

Un temps de retour d'expérience est fixé lors d'un prochain moment collectif, afin de partager ce que chacun a expérimenté et analysé.

DÉFI DES CPS

GUIDE D'UTILISATION

3 RETOUR RÉFLEXIF

À la fin de l'activité, prenez un moment avec les collègues pour conscientiser la CPS principale mobilisée dans l'activité afin de favoriser son développement dans d'autres contextes.

Le retour réflexif peut s'organiser en 3 temps :

- **Observer** ce qui s'est passé (chez soi, l'autre, le groupe) : *Quels sont vos ressentis et pensées ?*
- **Analyser** ce qui a été observé, **Explicit**er les compétences développées : *Qu'avez-vous développé comme compétences ?*
- **Projeter/Transférer** dans un futur proche les apports de cette activité : *En quoi cette activité peut-elle vous être utile pour la suite ? Quelle différence fera-t'elle, pour vous, pour les autres ? Comment le remarquerez-vous ?*



IDÉES D'ANIMATION PAR SCHOLAVIE

IDÉE 1

Choisir un défi à relever individuellement ou collectivement.

IDÉE 2

Choisir 2 défis et inviter un collègue à choisir l'un d'entre eux à relever dans le temps défini ensemble.

IDÉE 3

Inventer un maximum de défis à relever progressivement entre collègues ou avec ses élèves.

IDÉE 4

Inventer avec ses élèves un maximum de défis à relever en classe. Partager les défis avec les autres classes. Créer un gros set de jeu de cartes de défis collectifs !

Pour favoriser la **liberté pédagogique**, cet outil, comme tous les autres proposés par ScholaVie, peut-être **adapté selon les besoins et/ou co-construit avec les élèves** afin de les associer le plus possible et d'augmenter leur niveau d'engagement.

DÉFI DES CPS

GUIDE D'UTILISATION

Éclairage théorique

❓ QUE SONT LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES ?

Les compétences psychosociales (CPS) regroupent les habiletés nécessaires pour faire face aux défis quotidiens avec efficacité, confiance et respect des autres. Elles se répartissent en trois grandes familles : cognitives, émotionnelles et sociales. Cet outil propose de les explorer de façon concrète et engageante, à travers des défis simples et accessibles. On peut les développer individuellement et collectivement.

🎯 POURQUOI TRAVAILLER SES CPS ?

Travailler les CPS permet d'améliorer le bien-être, la santé et la réussite. Avec ses collègues, cela permet de développer un climat de travail plus serein, de renforcer les relations interpersonnelles, et de cultiver des attitudes positives face aux imprévus et aux tensions du quotidien. S'entraîner ensemble à mobiliser ces compétences, c'est aussi mieux les incarner dans ses postures professionnelles.