

DEROULE

PRESENTATION/EXPERIMENTATION

ATELIER COMPETENCES

PSYCHOSOCIALES IREPS

Objectif général : expérimenter les compétences psychosociales et la méthode d'animation lors des ateliers CPS animés par les intervenants Ireps Occitanie

Durée : 1h15

Horaires	Objectifs pédagogique	Activité pédagogique
10min	Instaurer une ambiance conviviale /Avoir conscience de soi / Mieux se connaître soi et mieux connaître les autres / S'auto-évaluer positivement / Se présenter	<p>Brise-glace</p> <p><i>Plusieurs activités possibles selon le temps disponible.</i></p> <p>Portrait Chinois Portrait Croisé</p>
15 min	Identifier l'enjeu des Compétences psychosociales pour la santé et le bien-être	<p>Brainstorming Santé</p>
15min	Expérimenter les compétences émotionnelles / Développer la perception de ses émotions / Comprendre ses émotions et ses besoins	<p>Compétences Emotionnelles</p> <p><i>Plusieurs activités possibles selon le temps disponible.</i></p> <p>Carte des émotions Carte des besoins Jeu de la ligne des émotions</p>
15 min	Expérimenter les compétences cognitives / Développer son esprit critique / développer son esprit créatif / identifier les processus de prise de décision	<p>Compétences Cognitives</p> <p><i>Plusieurs activités possibles selon le temps disponible.</i></p> <p>Jeu de la bille Tableaux trompe l'œil Phrases esprit critique Phrases esprit créatifs Enigme de la casserole</p>
15 min	Expérimenter les compétences relationnelles / identifier les leviers d'une communication efficace / comprendre l'écoute empathique	<p>Compétences Relationnelles</p> <p><i>Plusieurs activités possibles selon le temps disponible.</i></p> <p>Jeu des dominos Jeu du bouche-à-oreille Code morse Jeu des thèmes Expérience de la première impression</p>
5 minutes	S'approprier les concepts dans sa pratique et remettre en lien avec la vie quotidienne	Tour de table des expériences