

## Promouvoir les compétences psychosociales

### Fiche récapitulative – Séance 1

#### Pourquoi se former aux compétences psychosociales ?

Pour favoriser le développement cognitif, social et émotionnel de l'élève, lui permettre une meilleure connaissance de soi, une meilleure estime de soi, ainsi qu'une meilleure qualité d'apprentissage et une amélioration du climat scolaire.

#### Comment définir les compétences psychosociales ?

Il s'agit de la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne.

Les compétences psychosociales regroupent trois types de compétences :

- Les **compétences sociales** qui permettent d'interagir efficacement avec le monde qui nous entoure en utilisant la communication verbale et non verbale, en faisant preuve d'empathie, en étant capable de formuler et de recevoir des critiques. De manière plus globale, il s'agit de nos habiletés dans les relations interpersonnelles.
- Les **compétences cognitives** qui permettent de réfléchir et de rebondir face à un problème dans la vie de tous les jours grâce à des capacités de résolution de problème et de prise de décision mais également en étant capable de faire des choix de manière autonome, d'adopter une pensée critique et de faire preuve de créativité.
- Les **compétences émotionnelles** regroupent des connaissances et compétences émotionnelles. Il s'agit de savoir définir les émotions, les identifier et les exprimer mais aussi d'être capable de gérer son stress et de réguler ses émotions. Il s'agit également des capacités à développer sa confiance en soi et son estime de soi.

#### Comment développer les compétences psychosociales des élèves ?

- Par un enseignement explicite des compétences psychosociales grâce à un apport de connaissances sur les émotions la communication, la créativité etc.
- En adoptant une pédagogie active pour permettre à l'élève d'expérimenter et d'utiliser ces compétences, le responsabiliser et renforcer l'estime de soi des élèves

**Modéliser** l'apprentissage en étant un "modèle" pour l'élève dans son attitude à l'égard des autres, et dans l'application des compétences psychosociales

**Récompenser** les comportements souhaités par des éloges pour les mettre en avant

Deux exemples d'activités à mettre en place en classe :

- Le héros de la semaine
- Le mur des réussites

Ces fiches activités sont disponibles sur Lea.fr