

Parcours 1 : Habilités sociales – Module 1 - Ecoliers

Module d'une durée de 10 **semaines**, avec **1 séance par semaine**

Public :

- Enfants de 6 à 11 ans (niveau scolaire du CP au CM2), orientés vers le PRE car rencontrant des difficultés à gérer leurs émotions, les frustrations, et ne mesurant pas l'impact de leur parole sur les autres
- En petits groupes (4 à 6 maximum, les groupes se feront en fonction des tranches d'âge)

Objectifs du parcours :

- Accompagner les enfants dans le développement de leurs compétences psychosociales : cognitives, émotionnelles et sociales ;
- Offrir des outils concrets pour mieux gérer les émotions ;
- Renforcer les liens sociaux et l'écoute de soi et des autres.

Programme sur 10 semaines – 1 séance / semaine

Semaine	Thème / Objectif	Activité principale	Description
Semaine 1	Découverte de soi & du groupe	Activité 1 + PRE	Brise-glace, création d'un "contrat de bienveillance", expression des attentes de chacun
Semaine 2	Communication	Activité 2	
Semaine 3	Communication	Activité 2	
Semaine 4	Coopération – définition et intérêt	Activité 2	

Semaine	Thème / Objectif	Activité principale	Description
Semaine 5	Coopération – s'affirmer dans le respect de l'autre	Activité 2	
Semaine 6	Avoir conscience de soi	Activité 1	
Semaine 7	Identifier et gérer les émotions	Activité 1	
Semaine 8	Gestion des émotions	Activité 1	
Semaine 9	Développer la confiance en soi	Activité 3	
Semaine 10	Valoriser le chemin parcouru : Atelier bilan	Activité 2 + PRE	Création collective, cercle de parole, valorisation des ressentis et apprentissages.

Activités attendues :

- Activité 1 : activité aidant à la prise de conscience de soi, la redécouverte, la compréhension et l'acceptation de son corps, l'aide au centrage, la connaissance de techniques d'auto-apaisement (ex : sophrologie) ;
- Activité 2 : activité visant à développer une meilleure maîtrise de la communication, à travailler le lien à l'autre, l'intérêt du groupe et de l'ouverture vers les autres (ex : théâtre, jeux de coopération et jeux de rôle)
- Activité 3 : activité ludique ou/et sportive permettant de développer la confiance en son corps et donc en soi. Une séance souhaitée, pour clôturer ce parcours de manière dynamique.

Parcours 1 : Habilités sociales – Module 2 - Collégiens

Module d'une durée de 10 **semaines**, avec **1 séance par semaine**

Public :

- Enfants de 12 à 15 ans (niveau scolaire de 6^e à 3e)
- En petits groupes (4 à 6 maximum, les groupes ne pourront mixer que deux niveaux scolaires – 6^e et 5^e, 4^e et 3e)

Objectifs du parcours :

- Accompagner les adolescents dans le développement de leurs compétences psychosociales : cognitives, émotionnelles et sociales ;
- Offrir des outils concrets pour mieux gérer les émotions ;
- Renforcer les liens sociaux et l'écoute de soi et des autres.

Programme sur 10 semaines – 1 séance / semaine

Semaine	Thème / Objectif	Activité principale	Description
Semaine 1	Découverte de soi & du groupe	Activité 1 + PRE	Brise-glace, création d'un "contrat de bienveillance", expression des attentes de chacun
Semaine 2	Communication	Activité 2	
Semaine 3	Communication	Activité 2	
Semaine 4	Coopération – définition et intérêt	Activité 2	

Semaine	Thème / Objectif	Activité principale	Description
Semaine 5	Coopération – s'affirmer dans le respect de l'autre	Activité 2	
Semaine 6	Avoir conscience de soi	Activité 1	
Semaine 7	Identifier et gérer les émotions	Activité 1	
Semaine 8	Gestion des émotions	Activité 1	
Semaine 9	Développer la confiance en soi	Activité 3	
Semaine 10	Valoriser le chemin parcouru : Atelier bilan	Activité 2 + PRE	Création collective, cercle de parole, valorisation des ressentis et apprentissages.

Activités attendues :

- Activité 1 : activité aidant à la prise de conscience de soi, la redécouverte, la compréhension et l'acceptation de son corps, l'aide au centrage, la connaissance de techniques d'auto-apaisement (ex : sophrologie) ;
- Activité 2 : activité visant à développer une meilleure maîtrise de la communication, à travailler le lien à l'autre, l'intérêt du groupe et de l'ouverture vers les autres (ex : théâtre, jeux de coopération et jeux de rôle)
- Activité 3 : activité ludique ou/et sportive permettant de développer la confiance en son corps et donc en soi. Une séance souhaitée, pour clôturer ce parcours de manière dynamique.

Parcours 1 : Habilités sociales – Module 3 - Lycéens

Module d'une durée de 10 **semaines**, avec **1 séance par semaine**

Public :

- Enfants de 16 à 19 ans (niveau scolaire de la 2de à la Terminale)
- En petits groupes (4 à 6 maximum)

Objectifs du parcours :

- Accompagner les jeunes dans le développement de leurs compétences psychosociales : cognitives, émotionnelles et sociales ;
- Offrir des outils concrets pour mieux gérer les émotions ;
- Développer la pensée critique ;
- Renforcer les liens sociaux et l'écoute de soi et des autres.

Programme sur 10 semaines – 1 séance / semaine

Semaine	Thème / Objectif	Activité principale	Description
Semaine 1	Découverte de soi & du groupe	Activité 1 + PRE	Brise-glace, création d'un "contrat de bienveillance", expression des attentes de chacun
Semaine 2	Communication	Activité 2	
Semaine 3	Communication	Activité 2	
Semaine 4	Coopération – définition et intérêt	Activité 2	

Semaine	Thème / Objectif	Activité principale	Description
Semaine 5	Coopération – s'affirmer dans le respect de l'autre	Activité 2	
Semaine 6	Avoir conscience de soi	Activité 1	
Semaine 7	Identifier et gérer les émotions	Activité 1	
Semaine 8	Développer une pensée critique	Activité 3	
Semaine 9	Développer une pensée critique	Activité 3	
Semaine 10	Valoriser le chemin parcouru : Atelier bilan	Activité 2 + PRE	Création collective, cercle de parole, valorisation des ressentis et apprentissages.

Activités attendues :

- Activité 1 : activité aidant à la prise de conscience de soi, la redécouverte, la compréhension et l'acceptation de son corps, l'aide au centrage, la connaissance de techniques d'auto-apaisement (ex : sophrologie) ;
- Activité 2 : activité visant à développer une meilleure maîtrise de la communication, à travailler le lien à l'autre, l'intérêt du groupe et de l'ouverture vers les autres (ex : théâtre, jeux de coopération et jeux de rôle)
- Activité 3 : activité visant à renforcer la compétence en matière de prise de décision (prise de recul, analyse et résolution de problèmes, identification des solutions, choix d'une solution...)