

ATELIER : DÉCOUVRIR ET RENFORCER SES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES (CPS)

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Public visé :

Jeunes à partir de 12 ans, adultes en insertion, en formation, en accompagnement à l'autonomie ou en structure médico-sociale.

Ce programme peut être adapté à différents niveaux de maîtrise du langage ou à des personnes en situation de handicap (possibilité de version FALC).

Prérequis :

Aucun prérequis. Motivation à participer activement à un travail personnel et collectif.

Accessibilité :

La formation est adaptable selon les besoins spécifiques des participants (notamment en situation de handicap). Un entretien préalable permet d'envisager les modalités d'adaptation.

Durée :

6 demi-journées de 3h chacune, soit **18 heures de formation au total**.

La formation peut être planifiée sur 3 jours, 6 semaines ou selon les disponibilités du groupe et des partenaires.

Modalités pédagogiques :

- Alternance d'apports théoriques et de mises en situation.
- Utilisation d'outils ludiques, visuels, vidéos et activités coopératives.
- Adaptation aux niveaux de compréhension des participants.
- Supports en version facile à lire et à comprendre (FALC) sur demande.

Nombre de participants :

Groupe de 6 à 15 personnes.

Lieu :

En présentiel, dans une salle adaptée à la dynamique de groupe et aux activités. Possible en structure d'accueil, centre social, établissement scolaire ou médico-social.

FINALITÉ DE LA FORMATION

Cette formation a pour but de permettre aux participants de mieux se connaître, d'interagir de façon plus positive avec les autres, de mieux gérer leurs émotions et leur attention, et de prendre des décisions bénéfiques pour eux et leur environnement.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. **Définir et distinguer les compétences psychosociales (CPS)** cognitives, émotionnelles et sociales.
 2. **Adopter une posture de communication efficace et empathique** dans des situations simples de la vie quotidienne.
 3. **Reconnaître et exprimer ses émotions**, ainsi que réguler ses réactions dans un cadre sécurisé.
 4. **Identifier ses besoins, valeurs et ressources personnelles** pour renforcer la confiance en soi et guider ses choix.
 5. **Mettre en œuvre des comportements prosociaux**, coopératifs et solidaires.
 6. **Mobiliser des stratégies d'attention et de gestion du stress** transférables à la vie personnelle, scolaire ou professionnelle.
-

PROGRAMME PAR SÉQUENCE

Séquence 1 : Introduction aux Compétences Psychosociales

Objectifs :

- Comprendre ce que sont les CPS et pourquoi elles sont essentielles.
- Identifier les 3 grandes familles de CPS.

Contenus :

- Vidéo de présentation
- Activité de tri "situation-CPS"
- Icebreaker "Le mot qui me représente aujourd'hui"

Durée : 1 demi-journée (3h)

Séquence 2 : Mieux communiquer avec les autres

Objectifs :

- Développer une communication claire, bienveillante et respectueuse.
- Formuler une demande ou un refus sans agressivité.

Contenus :

- CPS S1.1 : Communiquer de façon positive
- Exercice d'écoute active (en binôme)
- Jeu de rôle : "dire non avec respect"
- Activité "Mots blessants vs encourageants"

Durée : 1 demi-journée (3h)

Séquence 3 : Comprendre les émotions et l'empathie

Objectifs :

- Reconnaître les émotions (chez soi et chez les autres)
- Développer l'empathie

Contenus :

- CPS S1.2 : Empathie et écoute
- Jeu "Si j'étais à ta place"
- Cartes "émotions ↔ besoins"
- Partage d'expériences

Durée : 1 demi-journée (3h)

Séquence 4 : Mieux se connaître pour mieux choisir

Objectifs :

- Identifier ses valeurs, besoins et ressources
- Prendre des décisions en accord avec soi-même

Contenus :

- CPS C1.3 & C1.4 : Valeurs, besoins et décisions
- Activité "mes moteurs" (forces, réussites, valeurs)
- Jeu de rôle : Choix à faire / prises de décision guidées

Durée : 1 demi-journée (3h)

Séquence 5 : Développer des comportements prosociaux

Objectifs :

- Comprendre les comportements prosociaux
- Développer l'entraide, la coopération et la gratitude

Contenus :

- CPS S1.3 : Coopération et entraide
- Jeu coopératif : "Mission entraide"
- Activité "Étoile des ressemblances"
- Tableau ou lettre de gratitude

Durée : 1 demi-journée (3h)

Séquence 6 : Gérer son stress et son attention

Objectifs :

- Reconnaître les signes de stress
- Mobiliser des outils pour réguler son attention et ses émotions

Contenus :

- CPS E2.2 et C1.6 : régulation émotionnelle et attentionnelle
- Vidéo "Comprendre le stress"
- Exercice guidé de pleine attention (ex. Petit Bambou)
- Défi "imprévu à gérer en groupe"

Durée : 1 demi-journée (3h)

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- **En cours de formation :**
 - Quizz ou jeu de validation par séquence
 - Observations formatives lors des mises en situation
 - Autoévaluation avec grille simplifiée (extrait grille officielle Santé publique France)
 - **En fin de formation :**
 - Synthèse collective : carte mentale ou frise des apprentissages
 - Engagement personnel : "Mon action CPS"
 - Questionnaire de satisfaction et d'auto-positionnement
-

INDICATEURS DE RÉSULTATS (à renseigner par l'organisme) :

- Taux de participation
 - Nombre de compétences identifiées / mobilisées par participant
 - Satisfaction globale
 - Intégration de comportements prosociaux dans les retours d'expérience
-

SOURCES UTILISÉES POUR L'ATELIER :

- Santé Publique France – Fiches CPS sociales et cognitives (S1.1, S1.2, S1.3, C1.3, C1.4, C1.6, E2.2).
- Documents pédagogiques "Les Chemins d'Iris".
- Programme Prodas – Planning familial.
- Ressources vidéo à adapter ou produire en interne (possibilité d'intégrer du contenu type CNV, Petit Bambou, etc.).

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

En plus : de la salle d'activité, outils de prises de notes (papier, stylos, crayons) et le vidéoprojecteur fourni par la structure.

- Fiches et outils de mise en situation.
- Vidéos et supports interactifs.

Post-it, câbles, feuilles, stylos, baffle, vidéo projecteur de secours
Feuille d'émargement.

Cartes de qualités, matériel pour vision board, fiches d'auto-réflexion.