

Intitulé de l'action

Ma classe idéale

Lieu

- Ville et Département : Montpon, Dordogne
- Etablissement : Collège Jean Rostand

Public concerné

Public : 1 classe de 4^{ème} avec même équipe pédagogique sur 2 ans (4^{ème} – 3^{ème})

Dont la part Fille/garçon (si vous disposez de l'information) :

Descriptif

▪ Thématique : **les compétences psychosociales, mieux de construire pour bien grandir**

▪ Objectifs :

- Redonner du sens aux apprentissages par une amélioration de l'estime de soi et une compréhension des compétences psychosociales.
- Connaître les règles de vie collective et comprendre que toute organisation humaine se fonde sur des codes de conduite et des usages dont le respect s'impose.
- Expérimenter des activités pédagogiques qui accompagnent la construction identitaire des adolescents et l'expression de leurs émotions.
- Améliorer leurs chances de développer des compétences de résilience.

▪ Contenu/Programme :

- Actions sur chaque compétence psychosociale par période sur 2 ans (voir ppt de présentation).
- Créneau de 2h / semaine inclus dans l'EDT
- Des temps forts tout au long de l'année
- Des productions réalisées et diffusées : mémo « communiquer efficacement, charte contre les incivilités et les micro-violences, etc.

CPS travaillées :

- Savoir résoudre les problèmes, savoir prendre des décisions.
- Avoir une pensée créatrice, avoir une pensée critique
- Savoir communiquer efficacement, être habile dans les relations interpersonnelles
- Avoir conscience de soi, avoir de l'empathie pour les autres
- Savoir gérer son stress, savoir gérer ses émotions

▪ Supports :

Les 10 compétences psychosociales (voir PPT de présentation)

Résultats observés

▪ Analyse des premiers effets (attendus et inattendus) :

Attendus :

- Renforcer les capacités de bien-être : estime de soi, confiance en soi, sens des responsabilités, la coopération, la capacité à trouver des solutions.
- Augmentation des résultats scolaires.
- Des relations et une communication plus sereine et bienveillante entre les élèves entre eux et entre les élèves et les adultes du collège.

▪ Indicateurs de réussite :

En cours de construction

Organisation

▪ Personnes associées, internes à l'établissement :

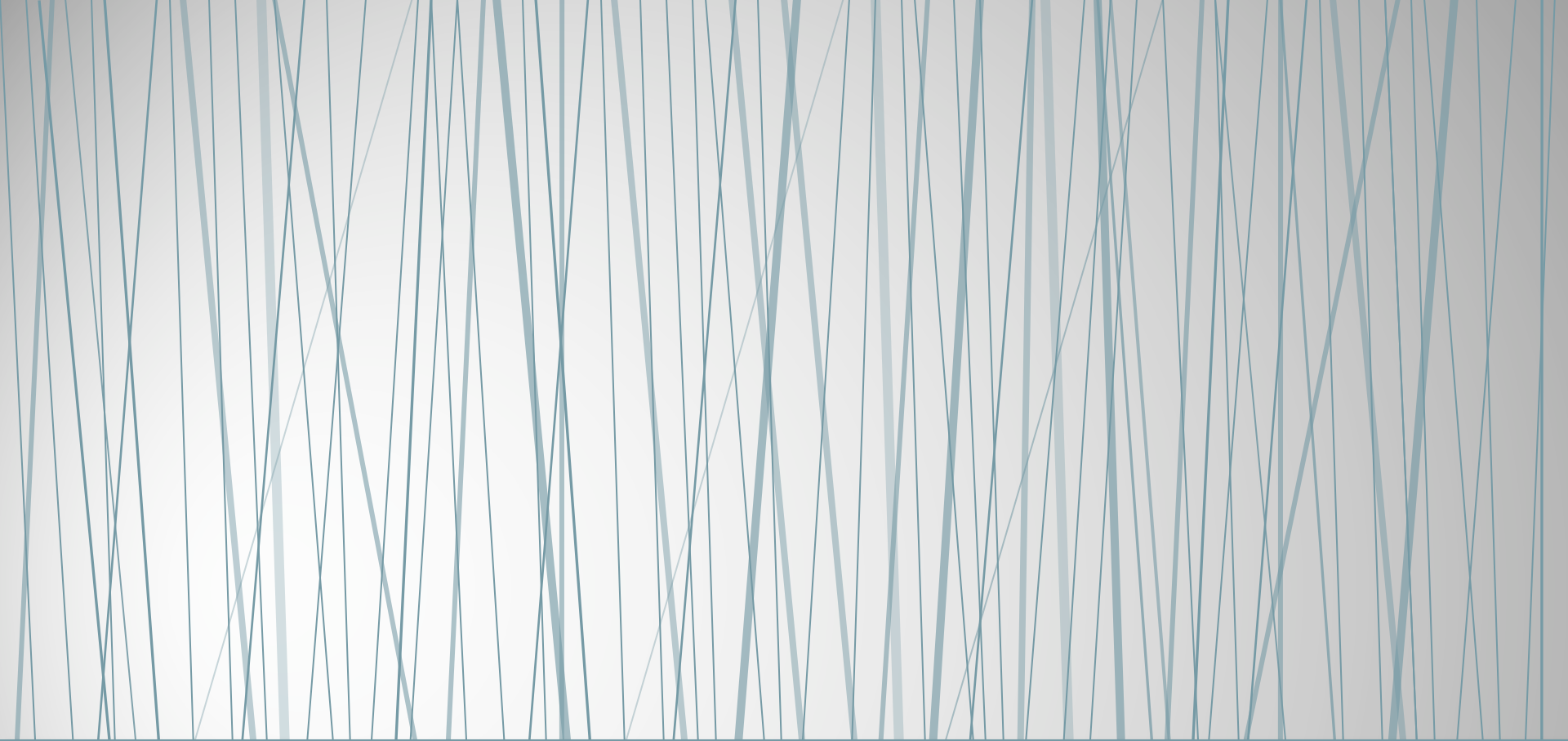
▪ Personnes/Organismes associés, externes à l'établissement :



Projet

Ma Classe Idéale

Les Compétences psychosociales



La thématique des compétences psychosociales.

Compétences psychosociales ?

- « C'est la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne »
(OMS, 1993)
- *Autrement dit, c'est la capacité à mobiliser un ensemble de ressources (savoirs, savoir-faire et savoir-être) dans une situation pertinente.*

REGROUPEMENT EN TROIS CATÉGORIES²

Compétences sociales

- communication verbale et non verbale
- empathie
- capacités de résistance et de négociation
- coopération
- plaidoyer

Compétences cognitives

- prise de décision
- pensée critique et auto-évaluation

Compétences émotionnelles

- régulation émotionnelle
- gestion du stress
- auto-évaluation et auto-régulation

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

Savoir résoudre des problèmes Savoir prendre des décisions

Avoir une pensée créative Avoir une pensée critique

Savoir communiquer efficacement Etre habile dans les relations interpersonnelles

DIX COMPÉTENCES IDENTIFIÉES¹

Avoir conscience de soi Avoir de l'empathie

Savoir réguler ses émotions Savoir gérer son stress

1. OMS, UNESCO. 1993

2. MANGRULKAR L., WHITMAN C.V. et POSNER M. 2001

Les 10 compétences psychosociales.



Apprendre à résoudre des problèmes

Apprendre à prendre des décisions



Avoir une pensée créative

Avoir une pensée critique



Savoir communiquer efficacement

Être habile dans les relations interpersonnelles



Avoir conscience de soi

Avoir de l'empathie pour les autres



Savoir gérer son stress

Savoir gérer ses émotions



Depuis 2001, l'OMS distingue les compétences sociales, les compétences cognitives et les compétences émotionnelles (voir page 2/2). Les deux classifications restent aujourd'hui utilisées par les professionnels...

Compétence Psy :

Savoir résoudre les problèmes / Savoir prendre des décisions.

- Faire face aux problèmes que vous rencontrerez inévitablement tout au long de notre vie (des problèmes personnels importants, laissés sans solution, peuvent à la longue maintenir un stress mental et entraîner une fatigue physique).
- Prendre des décisions de façon constructive.

Compétence psy:

Avoir une pensée créatrice / avoir une pensée critique.

- Contribuer à la fois à la prise de décision et à la résolution de problème en permettant d'explorer les alternatives possibles et les diverses conséquences des actions prises. Permet aussi à répondre de façon adaptative et avec souplesse aux situations de la vie quotidienne.
- Capacité à analyser les informations et les expériences de façon objective. Elle peut contribuer à la santé en nous aidant à reconnaître et à évaluer les facteurs qui influencent nos attitudes et nos comportements.

Compétence Psy :

Savoir communiquer efficacement / être habile dans les relations interpersonnelles

- Être capable de s'exprimer à la fois verbalement, de façon appropriée aux situations (exprimer nos désirs à propos d'une action dans laquelle on nous demande de nous impliquer) mais aussi de demander des conseils quand cela s'avère nécessaire.
- Être capable de lier et de conserver des relations amicales et également de savoir interrompre des relations d'une manière constructive.

Compétence Psy :

Avoir conscience de soi / Avoir de l'empathie pour les autres.

- Connaître son propre caractère, ses forces et ses faiblesses, ses désirs et ses aversions. Cela permet à reconnaître les situations dans lesquelles nous sommes stressés ou sous pression (indispensable pour établir une communication efficace, des relations interpersonnelles constructives et pour développer notre sens du partage d'opinions avec les autres).
- Imaginer ce que la vie peut être pour une autre personne: permettre d'accepter les autres avec leurs diversités

Compétence Psy :

Savoir gérer son stress / savoir gérer ses émotions.

- Reconnaître les sources et les effets du stress et savoir contrôler le niveau.
- Reconnaître ses émotions et celles des autres. Être conscient de leur influence sur notre comportement et savoir quelles réactions adopter.

Déroulement du projet

Objectifs:

- Redonner du sens aux apprentissages par une amélioration de l'estime de soi et une compréhension des compétences psychosociales.
- Connaître les règles de vie collective et comprendre que toute organisation humaine se fonde sur des codes de conduite et des usages dont le respect s'impose.
- Expérimenter des activités pédagogiques qui accompagnent la construction identitaire des adolescents et l'expression de leurs émotions.
- Améliorer leurs chances de développer des compétences de résilience.

- **Projet sur 2 ans** (avec un point d'étape en fin de 4^e) **donc même classe.**
- **Travail pluridisciplinaire sur l'année scolaire de 4^e et 3^e** donc même équipe pédagogique sur les deux ans .
- **Des actions sur chaque compétence psychosociale** (par période) .
 - Atelier « apprendre à communiquer »
 - Atelier sur les émotions
 - Atelier de sophrologie
 - Ateliers
- Créneau de 2h semaine dans l'emploi du temps
- Des temps forts tout le long de l'année
- Des productions réalisées et diffusées.
 - Mémo « communiquer efficacement »
 - Charte contre les incivilités et les micro-violences
 -



Les effets attendus.

Les effets attendus sur les acquis et progrès des élèves.

- Renforcer les capacités de bien-être : estime de soi, confiance en soi, sens des responsabilités, la coopération, la capacité à trouver des solutions.
- Résultats scolaires en hausse.
- Des relations et une communication plus sereines et bienveillantes entre les élèves entre eux et entre les élèves et les adultes du collège.