

PROPOSITIONS D'ACTIONS (élèves) et DE FORMATIONS (enseignants) en lien avec les CPS

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques
Compétences cognitives	Avoir conscience de soi	Connaissance de soi Savoir penser de façon critique Capacité d'auto-évaluation positive Capacité d'attention à soi
	Capacité de maîtrise de soi	Capacité à gérer ses impulsions Capacité à atteindre ses buts
	Prendre des décisions constructives	Capacité à faire des choix responsables Capacité à résoudre des problèmes de façon créative
Compétences émotionnelles	Avoir conscience de ses émotions et de son stress	Comprendre les émotions et le stress Identifier ses émotions et son stress
	Réguler ses émotions	Exprimer ses émotions de façon positive Gérer ses émotions
	Gérer son stress	Réguler son stress au quotidien Capacité à faire face en situation d'adversité
Compétences sociales	Communiquer de façon constructive	Capacité d'écoute empathique Communication efficace
	Développer des relations constructives	Développer des liens sociaux Développer des attitudes et des comportements prosociaux
	Résoudre des difficultés	Capacité d'assertivité et de refus Savoir demander de l'aide Résoudre des conflits de façon constructive

ACTIONS OCCE 02		
LA CONFIANCE EN SOI	Pratiquer des activités et élaborer un petit cahier pour développer la confiance en soi, l'estime de soi et une motivation qui vient de l'intérieur	
LES MESSAGES CLAIRS	S'approprier le processus du message clair pour gérer ses conflits (Faits + sentiments + besoins + demande) et développer l'auto-empathie et son empathie pour l'autre Aborder les notions de réparation/ restauration	
L'AGENDA COOP	Pratiquer des activités pour développer l'estime de soi, l'affirmation de soi (ses goûts ...) la connaissance de soi et des autres, l'acceptation des différences Pratiquer la gratitude (pour soi, pour les autres)	
LE CONSEIL DE COOP	Prendre des responsabilités et assumer leurs conséquences / Rechercher des solutions/ S'affirmer et décider pour soi et pour le collectif	
LES EMOTIONS	Identifier et reconnaître ses émotions / Les exprimer/ Découvrir et s'approprier des façons de les gérer	
LES REGLES DE VIE	Elaborer collectivement les règles de vie (ou accords de groupe) de la classe à partir des besoins de chacun / Installer un espace « empathie » et « auto-empathie » / Décider d'un mode de gestion des conflits	
LES JEUX COOPERATIFS	Développer l'écoute de l'autre, l'entraide/ Prendre sa place, se sentir accueilli dans le groupe	
LES DISCUSSIONS PHILO	Développer des habiletés de pensées, participer à une discussion de groupe en tenant compte de ce qui est dit par les autres et en construisant collectivement la discussion (méthode Lipman)	

Tableau réalisé à partir du référentiel de Santé publique France, 2022, page 16

