

Proposition de planification des compétences psychosociales pour le cycle 1



Compétences	Objectifs / Activités proposées	PS	MS	GS
Les compétences cognitives/Accroître sa compréhension de soi				
S'auto-évaluer positivement	Une chose dont je suis fier(e)			
Renforcer son attention	Renforcer l'attention à ses sensations : Scanner corporel guidé			
Renforcer son attention au monde extérieur	Explorer les 5 sens : Marche sensorielle			
Atteindre ses buts et gérer ses impulsions	Le théâtre des marionnettes			
Connaître ses buts personnels	J'identifie J'exprime mes besoins : Tableau des besoins			
Atteindre ses buts et gérer ses impulsions	Je persévère/ Persévérer dans un projet : Masque en papier mâché			
Résoudre des problèmes de façon créative et efficace	Recherche de solutions aux problèmes de la vie quotidienne/Trouver des solutions à un problème : Marotte « Félix »			
Résoudre des problèmes de façon créative et efficace	Savoir demander de l'aide/ Identifier un besoin d'aide : Scénario – ballon dans la rue			
Renforcer son attention	Renforcer l'attention à sa respiration : Cohérence cardiaque			
Renforcer son attention	Renforcer son attention au monde extérieur/ Explorer les 5 sens : Marche sensorielle			
Connaître ses buts personnels	Prendre en compte son besoin de repos : Relaxation guidée			

Proposition de planification des compétences psychosociales pour le cycle 1

S'auto-évaluer positivement	Mes qualités au service du collectif/ Exercice de réflexion collective			
-----------------------------	---	--	--	--



Compétences	Objectifs / Activités proposées	PS	MS	GS
Les compétences émotionnelles/Accroître sa compréhension des émotions				
Accroître la connaissance des émotions	Reconnaître les manifestations des émotions et leurs déclencheurs externes/Reconnaître les émotions : Jeu des émotions			
Accroître la connaissance des émotions	Le mime des émotions.			
Identifier ses émotions	Comment te sens-tu maintenant ? : Carnet des émotions			
Identifier ses émotions	Travailler le vocabulaire des émotions			
Les compétences émotionnelles/Gérer ses autres émotions (agréables/désagréables)				
Réguler ses émotions	J'exprime ma gratitude : Exercice de gratitude			
Réguler ses émotions	Contracter/décontracter son corps pour réguler ses émotions			
Réguler son stress	Écouter de la musique pour s'apaiser			
Exprimer ses émotions de façon constructive	Je reconnais mes émotions			
Exprimer ses émotions de façon constructive	Exprimer ses émotions à travers l'art et le corps			

Proposition de planification des compétences psychosociales pour le cycle 1



Compétences	Objectifs / Activités proposées	PS	MS	GS
Les compétences sociales/Communiquer de façon empathique				
Apprendre à communiquer de manière empathique	La ronde des émotions			
Apprendre à communiquer de manière empathique	Identifier les émotions via histoires : Lecture collective – histoires d'émotions			
Les compétences sociales/Communiquer de façon efficace et positive				
Apprendre à communiquer de façon constructive et efficace	Le tour de parole			
Apprendre à communiquer de façon constructive et efficace	Le gentil secret			
S'affirmer par le consentement et le refus	Exprimer le consentement ou refus : Jeux de rôle (je suis / ne suis pas d'accord)			
S'affirmer par le consentement et le refus	Mon album préféré			
Développer des attitudes et comportements pro-sociaux	Le jeu du radeau			
Développer des attitudes et comportements pro-sociaux	Tempêtes de puzzles			
Développer des attitudes et comportements pro-sociaux	Le jeu du Mime empathique : Mime des émotions			
Résoudre des conflits de façon constructive	Un conflit ? Que faire ?			

Proposition de planification des compétences psychosociales pour le cycle 1

Résoudre des conflits de façon constructive	Exprimer ses émotions pour résoudre un conflit : le message des émotions			
---	--	--	--	--