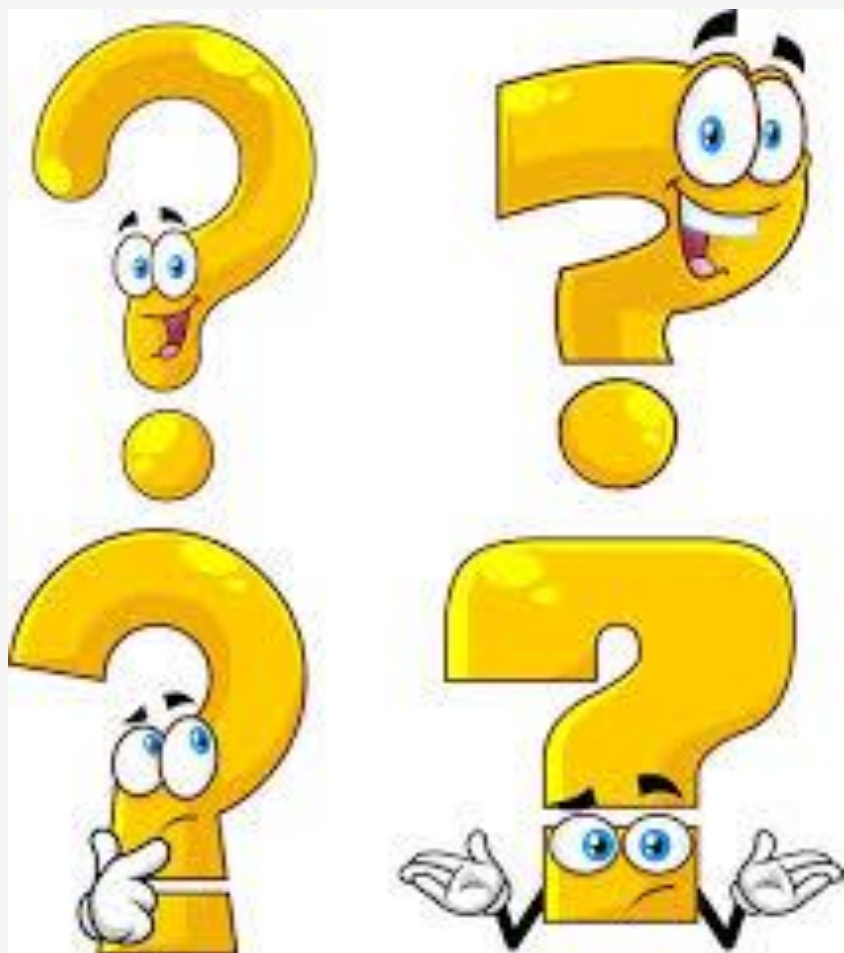




Les compétences psychosociales

July Auriat Conseillère Technique de Service Social

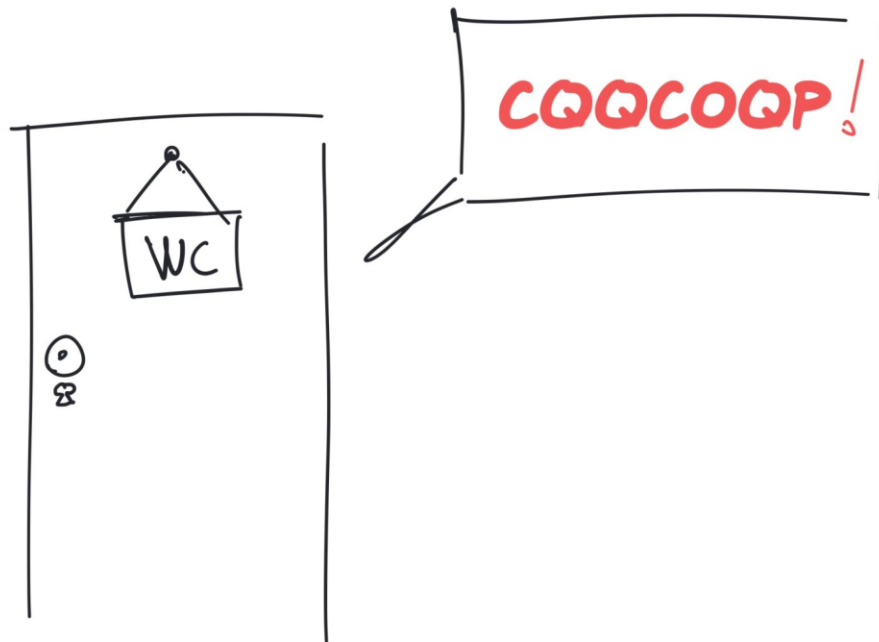




Pourquoi
porter ce
dossier
académique?



Cadre réglementaire des CPS



Organisologie

**Bon alors les
CPS?**



Quoi?

- Cognitives
- Emotionnelles
- Sociales



Les 3 catégories des
CPS



Tableau 1. Classification actualisée des CPS

| Catégories | CPS générales | CPS spécifiques |
|---|--|---|
| Compétences cognitives | Avoir conscience de soi | Connaissance de soi (forces et limites, buts, valeurs, discours interne...) |
| | | Savoir penser de façon critique (biais, influences...) |
| | | Capacité d'auto-évaluation positive |
| | | Capacité d'attention à soi (ou pleine conscience) |
| | Capacité de maîtrise de soi | Capacité à gérer ses impulsions |
| | Capacité à atteindre ses buts (définition, planification...) | |
| | 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 (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse...) |
| | Gérer son stress | Réguler son stress au quotidien |
| | | Capacité à faire face (coping) en situation d'adversité |
| Compétences sociales | Communiquer de façon constructive | Capacité d'écoute empathique |
| | | Communication efficace (valorisation, formulations claires...) |
| | Développer des relations constructives | Développer des liens sociaux (aller vers l'autre, entrer en relation, nouer des amitiés...) |
| | | Développer des attitudes et comportements prosociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...) |
| | Résoudre des difficultés | Savoir demander de l'aide |
| | | Capacité d'assertivité et de refus Résoudre des conflits de façon constructive |



QUI?





Où  et Quand

POURQUOI,
POURQUOI ?



**Le bien-être des
personnels**

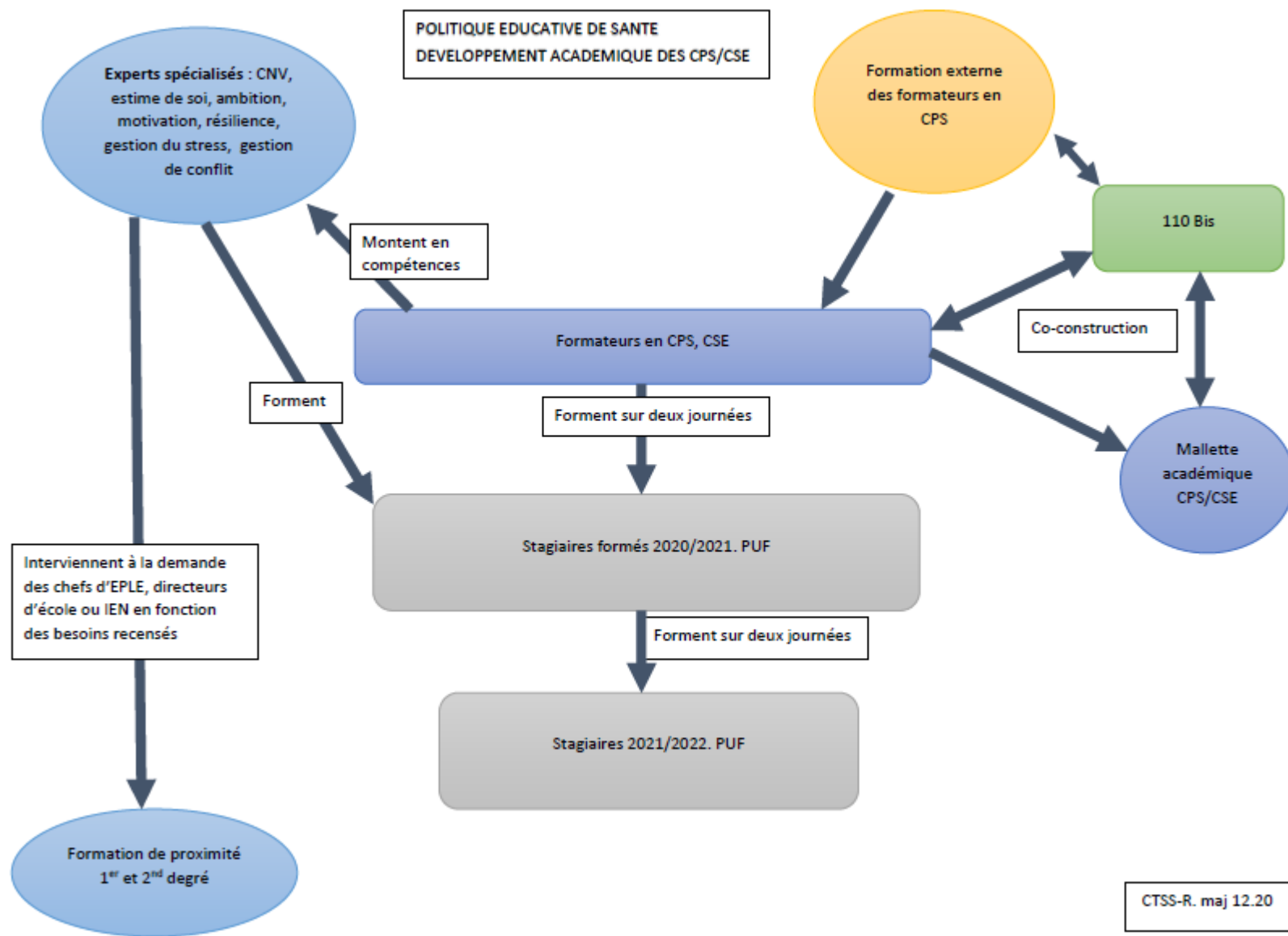
Le bien-être des élèves

**Le climat scolaire et/ou
professionnel**





**Compétences
Autonomie
Proximité sociale
Selon Déci & Ryan**



Les CPS dans l'académie

Ennéa







21 septembre 2024



**L'académie de Limoges
à la capitale!!**

La malle des compétences psychosociales

Ennéa Académie de Limoges



ACADÉMIE
DE LIMOGES

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Ennéa
par July Auriat



Les cours d'empathie



**Les CPS une
baguette
magique?**



Comment être sensibilisé aux CPS?

Merci de votre attention 😊

