

Séance 3



INTERVENTION COLLÈGE

Intervention n°3

- Développer la compétence psychosociale "communiquer de façon positive".
- Développer l'intelligence émotionnelle au service du vivre-ensemble, l'auto-empathie et l'empathie
- Découvrir des astuces de communication pour dire ce qui me dérange et stopper une situation qui ne me convient pas
- Eveil au pouvoir de nos mots et de nos gestes à partir du concept des deux forces...

PARTIE 1

ENVIRON 10 MINUTES



- Accueil et présentation et présentation de la séance.

PARTIE 2

ENVIRON 35 MINUTES



- Conte "La sirène des émotions"

Cette histoire éveille sur l'importance d'écouter nos émotions, afin de s'occuper d'elles et ainsi éviter que ça ne soit elles, nos émotions, qui s'occupent de nous mais d'une manière qui ne nous conviendra pas !

Partage de l'astuce de la douche émotionnelle

Partage de l'outil de la respiration :

Comprendre ses pensées, et les sentiments d'autrui exige que nous soyons réellement présents, en éloignant les distractions pour écouter véritablement. Enseigner à chacun à faire une pause avant de réagir, que ce soit lorsque l'on écoute un ami ou lors d'un désaccord avec un camarade, un collègue, est la clé de la régulation émotionnelle et de l'empathie.

- Partage d'outils et anecdotes de communication :

Si on utilisait les mots plutôt que les poings ? Et que l'on apprenait à nommer ce qui se passe en nous, plutôt que de refouler dans la marmite qui va bien finir un jour ou l'autre par déborder et tous nous brûler !

Présentation de pistes pour mieux communiquer avec les autres :

- Evitons le "Tu qui tue !" / Favorisons les Messages "Je", Messages clairs, Mots de Paix...
- Evitons les interprétations qui nous nuisent à tous... *écoutez donc ces anecdotes qui se connecteront à votre propre expérience !*

Mot de fin, questions et présentation des supports pédagogiques laissés à chacun...



ENVIRON 10 MINUTES