

PROGRAMME ATELIER

Intelligence émotionnelle "Apprivoiser ses émotions" (École Primaire)

Objectif : Développer son intelligence émotionnelle

1. Découvrir les émotions à partir de mîmes, de marionnettes et d'histoire contées pour apprendre à exprimer et décoder ses émotions
 - Identifier ses émotions en fonction de situations pratiques
 - Développer son vocabulaire émotionnel
 - Nommer les ressentis physiques et les comportements selon les émotions
 - Apprivoiser la colère en désamorçant sa phase décharge parfois violente
 - Créer La roue de la colère pour trouver des comportements qui permettent de faire retomber sa décharge émotionnelle
2. Apprendre à formuler des messages clairs
 - Découvrir les étapes du message clair imagées par des émoticônes
 - Formuler un message clair afin d'oser dire son ressenti (saynètes) en classe élémentaire
 - Proposer des alternatives pour solutionner ses frustrations en maternelle

Les objectifs et les outils pédagogiques sont ajustés en fonction du niveau de classe.



Public : tous les élèves

Déroulement : Ateliers par classe ou demi-classe Maternelle 2x30'

- Maternelle 2x30'
- CP et CE1 1h
- CM 1h30