

COMPRENDRE LA FONCTION DE L'ECOLE - Apprendre

COMPETENCES EXECUTIVES

VIE PRACTIQUE



Concentration

Polariser l'attention

S'engager

Accepter effort

Persévérer

Aller au bout d'une tâche



Contrôle inhibiteur

Choisir

Résister aux tentations

Réfléchir avant d'agir

Contrôler ses actions

S'ordonner



Mémoire de travail

Conserver les infos

Etablir lien entre idées

Planifier actions

Garder objectif en mémoire



Flexibilité cognitive

Imaginer solutions

Créer

Faire essais/erreurs

Echanger

Coopérer

Choisir

Prendre initiatives

Prendre responsabilités

Métacognition

Reformuler

COMPETENCES PSYCHO SOCIALES

SE CONSTRUIRE COMME PERSONNE SINGULIERE AU SEIN D'UN GROUPE

VIE PRACTIQUE



Conscience de Soi

Auto discipline

- Se connaître
- Se canaliser

Volonté

- Oser
- Vouloir

Libre choix

- Décider

Gestion émotions

- Connaitre
- Reconnaitre
- Nommer
- Réguler

Confiance en soi

- Estime de soi

Autonomie

- Emancipation

JEUX DE COORDINATION MOTRICE

Marcher sur la ligne

- Marcher
- Marcher de diff. façons
- Exercices d'équilibre
- Marcher avec objets

Leçon du silence

- Se concentrer
- Ecouter
- Apprécier / Goûter



Conscience des autres

Empathie

Respect

Communication

Echange - Coopération

Responsabilité

Se déplacer

- Marcher
- Contourner
- Porter / Transporter
- Emprunter escaliers
- ...

Organiser son travail

- S'installer
- Emprunter un objet
- Signer
- Ranger / Nettoyer
- ...

Cultiver la politesse

- Saluer
- Remercier
- S'excuser
- Se moucher / Eternuer
- Accueillir
- ...

Se mettre en lien

- Ecouter
- Partager
- Consoler
- Proposer
- Interpeler
- Exprimer Désaccord
- Considérer
- Prendre soin
- Offrir
- Interrompre
- Refus / Besoin



Conscience de son environnement

Respect du matériel

- Entretenir
- Protéger

Respect du vivant

- Entretenir
- Protéger

Responsabilité

- Se mobiliser