

Séance 5
Avoir conscience de soi, de ses forces
S'auto évaluer positivement

Séance 6
Développer des relations constructives



Séance 7
Gérer son stress

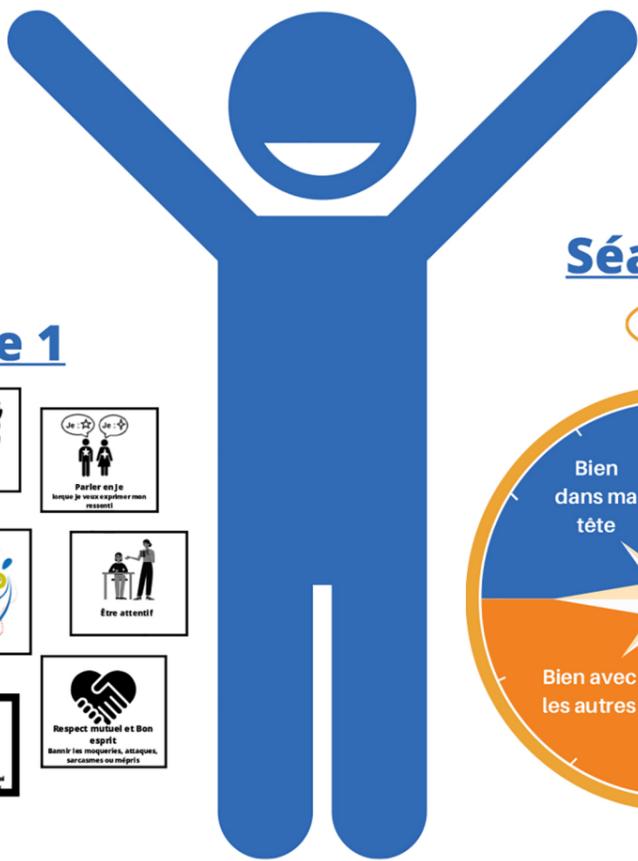



Séance 4
Avoir conscience de soi et de ses besoins



Séance 1

- Soutien en cas d'échec partiel/bien d'un de mes camarades
- Construire ensemble
- Parler en je lorsque je veux exprimer mon ressenti
- Libre participation
- Explô santé
- Être attentif
- Donner des signes de reconnaissance aux autres - Encourager
- Bienveillance envers l'autre et envers soi-même
- Respect mutuel et Bon esprit



Séance 8
Capacité de maîtrise de soi, atteindre ses buts



Séance 3
Comprendre et identifier mes émotions



Séance 9
Communiquer de façon efficace



pour une école promotrice de santé