

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

**Séance 6**  
**Développer des relations constructives**



**Séance 7**  
**Gérer son stress**

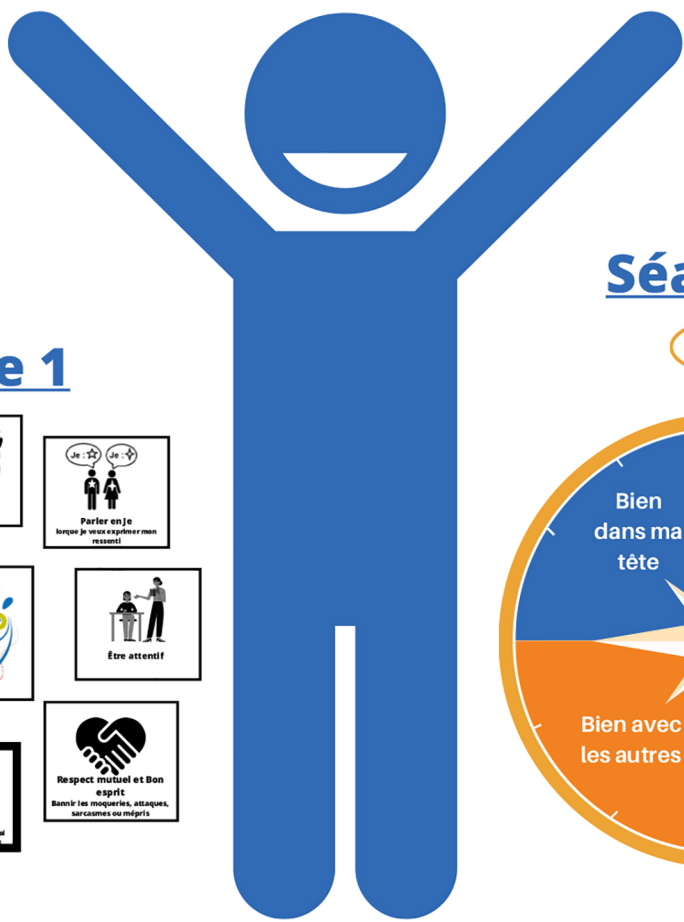



**Séance 4**  
**Avoir conscience de soi et de ses besoins**



**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