**Séance 7**A la découverte de nos forces

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Sujet | Trouver ses forces ! | | |
| Objectif pédagogique | Comprendre ce que sont les forces et repérer les siennes ; | | |
| CPS développée | CC1-1 Connaissance de soi (mieux connaître ses forces, ses limites, etc.) ; | | |
| Eléments requis / Matériel | | | Disposition de la salle |
| * Fiches Rituels de début * Sachets Pauses attentionnelles (x2) * Fiche Activité en classe – 12 Forces (x nb élèves) * *En fonction de l’animation choisie* : Post-it OU Pièces de puzzle (x nb d’élèves) * Fiche A3 – Forces de la classe (en format paysage) * Fiche Séance + Fiche Intersession 7 (x nb élèves) * Bulle Séance 7 (x1) * Fiche Conduite de Séance 8 | | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Déroulé | | |
| Temps / Sujet | Guide | Remarques / Actions animateurs |
| 5-10minutes  **Rituel** | Choisir un rituel de démarrage (avec ou sans les élèves) parmi les ressources proposées | * Rituels de début : météo des émotions |
| 5 minutes  **Introduction + Retour sur activité à la maison** | Retour sur l’activité à faire à la maison  Bien énoncer la CPS que nous allons travailler : meilleure connaissance de soi. Petit échange autour de cette notion et appuyer sur la découverte du jour : les forces de chacun (*cf éclairage théorique de Scholavie pour étayer si besoin*)  Explication différence qualité / force | * Connaissance de soi « mieux connaître ses forces, ses limites, ses buts, ses valeurs, la façon dont on se parle ou discours intérieur…) » *Référentiel de SPF 2022* |
| **Activité 1 : Ecriture**  5 minutes | Consignes :   1. Demander aux élèves d’écrire le mot FORCE sur une feuille de brouillon ; 2. Dans un second temps, demander leur d’écrire ce même mot avec la main opposée.   Recueillir les commentaires et sensations : était-ce simple ? fluide ? rapide ? lent ?  L’idée avec ce petit exercice est de faire comprendre aux élèves qu’une force est innée et naturelle, c’est énergisant et facile (comme écrire de sa main habituelle). Alors qu’écrire avec son autre main est plus lent, cela demande plus de concentration, mais on n’y arrive malgré tout. Il est donc possible de développer d’autres forces avec de la pratique et de l’entrainement. | * 1 Feuille de brouillon par élève |
| **Activité 2 : Jeu des forces**  20 minutes | Distribuer la fiche activité en classe (avec les différentes forces) à chaque élève. Lire l’ensemble des 12 forces et s’assurer de leur compréhension auprès des élèves.  Donner les consignes de l’activité avant de distribuer le matériel.  Plusieurs possibilités d’animation pour cette activité  Option 1 :   * Distribuer des post-it aux élèves avec pour consigne de choisir puis d’écrire 1 à 3 forces qui leur semblent la ou les plus développées chez eux ; * Laisser les enfants se regrouper par force commune ; * Les faire coller les post-it sur une fiche A2 qui représente *Les forces de la classe*.   Option 2 :   * Distribuer une pièce de puzzle par élève sur laquelle ils écrivent 1 à 3 forces qui leur semblent la ou les plus développées chez eux. Ils doivent trouver des exemples d’utilisation de ces forces pour justifier leur choix ; * Les faire coller et assembler leurs pièces de puzzle sur une fiche A3 qui représente *Les forces de la classe*; * Ceux qui le souhaite exposent au groupe leurs forces et donnent un exemple d’utilisation. | * Fiche Activité en classe – 12 forces * Post-it * Fiche A2 – Forces de la classe * Pièces de puzzle * Fiche A3 – Forces de la classe |
| 5 minutes  **Pause attentionnelle** | Afin de remobiliser les capacités d’attention des élèves, une petite pause attentionnelle est la bienvenue.  Faire piocher dans le sachet Pause énergisante ou calme en fonction de la dynamique du groupe | * Sachets Pauses attentionnelles |
| **Conclusion**  5 minutes | Nous pouvons conclure avec l’image du bouquet de fleurs :  « Nous avons chacun notre bouquet de fleurs, avec l’ensemble des 12 fleurs, qui représentent les 12 forces. Mais notre bouquet est unique : nous n’avons pas tous les fleurs de la même couleur, ni de la même taille. Si on le souhaite, nous pouvons faire évoluer notre bouquet de fleurs en continuant à les arroser pour les faire grandir et les colorer, pour qu’elles continuent à s’épanouir. On a tous un bouquet différent, c’est ça qui fait notre diversité, notre classe c’est un peu comme un champ de fleur. »  Idées intéressantes à amener :   * Chacun de nous possède 5 forces plus développées que les autres = nos forces de signature ; * Une faiblesse peut-être une force non utilisée ; * L’apprentissage autour de nos forces se fait en 5 étapes : définir les forces, identifier ses forces, identifier celles des autres, utiliser ses forces, choisir de nouvelles forces à développer. | * Pour enrichir ses connaissances sur les forces, Cf éclairage théorique de Scholavie. |
| 5 minutes  **Rituel de fin** | Chaque fin de séance se présente de la même manière :   * Feedback de la séance en lisant et en complétant ensemble la fiche Séance (*Ce que nous avons vu*) ; * Remplir le journal de bord en faisant le rituel de gratitude ; * Présentation et explication de l’activité à la maison :   « Rempli le BINGO des forces » Réfléchissez-y-en famille !   * Ajouter la bulle correspondant à la Séance 7 au poster affiché en classe. | * Distribution de : * La fiche Séance 7 ; * La fiche Intersession 7 * Bulle Séance 7 + Patafix |