Séance 6

Nos qualités

Sujet	Les qualités
Objectifs pédagogiques	- Enrichir son vocabulaire autour des qualités - Se reconnaître des qualités,
CPS développées	CC 1-3 - Avoir conscience de soi : capacité d'auto-évaluation positive

Eléments requis / Matériel	Disposition de la salle
○ Séance 5 – Activité en classe (x nb élèves A4) ○ Séance 5 – Outils pédago Qualités (x nb élèves + 1 version à laisser à l'enseignant(e)) ○ Bulle Séance 5 ○ Séance 5 – Nous avons vu + Activité maison (x nb élèves)	

Déroulé

Temps / Sujet	Guide	Remarques / Actions animateurs
Rituel de début 10 min	Au choix parmi les outils proposés.	
Introduction 15 min	Demander aux enfants ce que nous avons vu la séance dernière (les besoins). Indiquer que la séance du jour sera sur un de ces besoins en particulier : l'estime de soi Faire formuler une définition collective de l'estime de soi Demander aux enfants s'ils trouvent plus simple de repérer des talents, des qualités aux autres ou à soi-même ? A-t-on l'habitude de se voir de manière positive ? Explication de la CPS du jour : la capacité d'autoévaluation positive, c'est s'évaluer positivement en découvrant nos qualités, nos réussites. Définir le mot “qualité”.	**Estime de soi** = s'aimer soi-même, s'apprécier **Qualité** = un trait de caractère, *je suis + un adjectif…*
Retours activité à la maison 10 min	Activité de la cocotte Demander si les enfants ont joué en famille ou entre amis à la cocotte, si cela était simple ou non, s'ils ont appris des choses sur eux ou sur leur entourage. Reprendre en particulier la case « Quelque chose que je n'arrivais pas à faire avant et que j'arrive à faire maintenant » en leur indiquant que cette réponse va servir de point de départ à l'exercice suivant.	

SEQUENCE 1 “Mieux se connaître pour savoir prendre soin de notre santé”

<table>
<tr><td>Activité :

Quels sont mes qualités, mes forces ?
20 minutes

Temps 1 : Distribuer la fiche qualité à chaque élève
10 minutes

Temps 2 : mes qualités au quotidien
10 minutes</td><td colspan="2">Temps 1
Faire le point sur les mots du vocabulaire des qualités
Un ou plusieurs élèves lisent la liste. Vérifier que tous les mots sont compris.
Noter au tableau les mots + définitions si nécessaire
Les inviter à retourner la fiche et à réfléchir à quelque chose qu’ils n’arrivaient pas à faire l’année dernière mais qu’ils savent faire maintenant.
Leur donner un exemple : Je ne savais pas plonger maintenant oui : Quelles qualités j’ai utilisé ? Les élèves font des propositions : par exemple : courageux, adroit, persévérant....
Ils remplissent ensuite leur fiche personnelle
Descriptif situation + Dessin + Qualités
Les élèves sont invités à partager leurs réponses

Temps 2
En retournant leur feuille, il entoure toutes qualités qu’ils se reconnaissent de manière générale. Ils en sélectionnent 5 (leurs préférées, les prédominantes, celles qu’ils ont envie de valoriser...) puis ils les notent sur leur étoile. Ils pourront la découper et coller où ils veulent.

Faire un retour général en demandant si l’exercice était facile ou non. Proposer 1 ou 2 retours d’expériences en fonction du temps.</td></tr>
<tr><td>Pause attentionnelle</td><td colspan="2">En fonction du besoin du groupe proposer une pause attentionnelle.</td></tr>
<tr><td>10 minutes

Synthèse</td><td>Demander aux élèves ce qu’ils retiennent de la séance et comment ils résumeraient en quelques mots ce qu’ils ont retenu.</td><td>⇨ Faire émerger le fait que nous avons tous des qualités

⇨ Être capable de s’évaluer de manière positive, en repérant nos qualités plutôt que nos défauts, nous permet de nous sentir capable de faire des choses = d’avoir un peu plus confiance en nous, et ainsi se sentir bien au quotidien.

⇨ Confiance en soi : capacité de croire en soi, en son potentiel. C’est le sentiment d’être capable de faire quelque chose.</td></tr>
<tr><td>Rituel de fin
15 min</td><td colspan="2">Chaque séance se termine de la même manière.
- Lecture de la fiche “Ce que nous avons vu”
Les mots à faire deviner et compléter sont : Qualité, estime, positive

- Rituel de fin : le “savoring”.
Rappeler aux élèves ce que veut dire « savourer ». C’est porter son attention sur une chose appréciée à un moment donné, en le notant par exemple.
“Dans ma journée, j’ai aimé... parce que...”

- Présentation de l’activité maison
Lire ou écouter le compte d’Edison.

Colorier ensemble la bulle de la CPS travaillée.
Ajouter la bulle au poster</td></tr>
</table>

6 Nos qualités

Activité en classe

Qu'est-ce que tu ne savais pas faire avant et que tu sais faire maintenant ?

Décris ou dessine ton expérience :

Décris :

Dessine :

Trouve les qualités que tu as utilisées pour cette expérience :

_____

_____

_____

_____

6 Nos qualités

Activité en classe

Créatif(ve)
Inventif(ve)
Imaginatif(ve)
Curieux(se)

Calme
Sage
Tranquille
Attentif(ve)
Discret(e)

Joyeux(se)
Enthousiaste
Enjoué(e)
Jovial(e)
Drôle
Optimiste
Rigolo(te)

Sportif(ve)
Dynamique
Energique
Actif(ve)

Patient(e)
Sensible
Prudent(e)

Autonome
Organisé(e)
Prévoyant(e)
Responsable
Adroit(e)
Débrouillard(e)
Talentueux(se)
Habile
Astucieux(se)
Intelligent(e)

Travailleur(se)
Sérieux(se)
Studieux(se)
Appliqué(e)
Persévérant(e)

Honnête
Franc(he)
Loyal(e)
Sincère
Spontané(e)

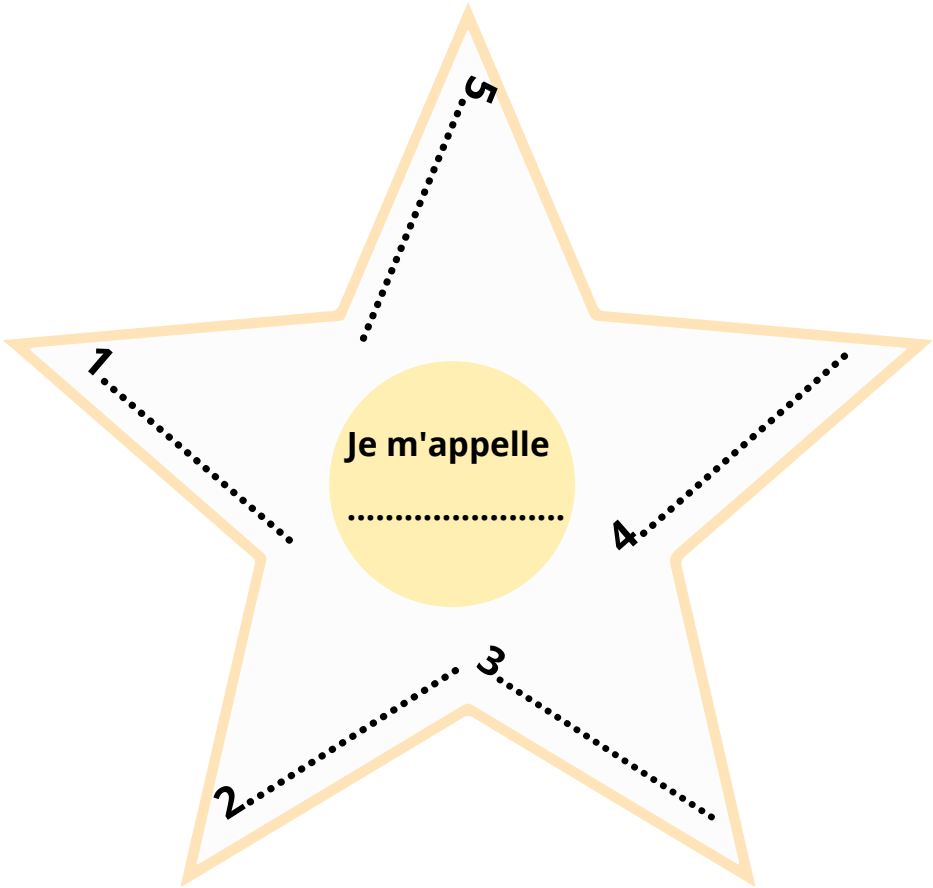
Courageux(se)
Volontaire
Confiant(e)
Audacieux(se)

Gentil(le)
Généreux(se)
Agréable
Sympathique
Equitable
Serviable

Aimant(e)
Sincère
Coopératif(ve)
Sociable
Ouvert(e) d'esprit
Reconnaissant(e)

Unique
Original(e)
Génial(e)

Quelles sont mes 5 qualités principales ? Complète ton étoile, puis découpe et colle-la à un endroit où tu pourras la voir tous les jours.



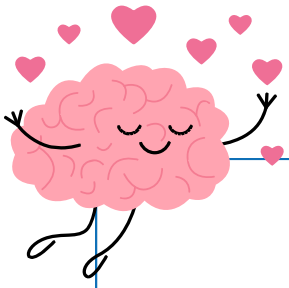
6 Nos qualités

Ce que nous avons vu :

- Chaque être humain possède des ..... qui se développent tout au long de la vie !
- Nous les utilisons tous les jours sans en avoir conscience.
- L'..... de soi c'est s'aimer soi-même, s'apprécier.
- CPS : Connaître ses qualités permet de développer sa capacité d'auto-évaluation .....

Mon rituel de fin de séance

Ce rituel te permet de prendre un temps pour réfléchir à ce qui contribue à ton bien-être



SAVOURER un moment...

Dans ma journée, j'ai aimé

.....

.....

Parce que

.....

.....

Aidez l'enfant à lire le conte OU aidez le à utiliser le QR code pour écouter l'histoire

6 Activité à la maison

A faire après la séance 6

Lis ou écoute ce conte en famille
et répond à la question

Cette histoire relate la vie d'un célèbre inventeur du XIXème siècle.
Il était tellement obsédé par son travail qu'il vivait carrément dans son laboratoire.
Il avait l'impression qu'il détenait une piste, quelque chose de révolutionnaire.
En fait, il avait découvert les moyens grâce auxquels une machine pouvait enregistrer et reproduire une voix humaine, le **phonographe**.
Très excité à l'idée de matérialiser son idée, il alla trouver un fabricant d'appareil.
Il lui donna les plans et divers croquis de son invention pour fabriquer un premier prototype prêt à l'emploi.
Le fabricant regarda les plans pendant un long moment mais il avait un doute et il se risqua à dire :
– Ce que vous voulez est impossible à concevoir. Vous ne pourrez jamais faire fonctionner une telle chose.

L'inventeur lui demanda :
– Qu'est-ce qui vous fait penser que ça ne fonctionnera pas ?
Le fabricant sûr de lui s'exclama :
– Parce que... Parce que personne n'a jamais fabriqué une machine qui peut parler. Vous semblez pourtant quelqu'un d'intelligent.
Vous risquez d'aller au-devant d'une grande déception.
L'inventeur aurait pu accepter le verdict et abandonner cette idée un peu folle « d'une machine parlante ». Mais ce n'est pas ainsi que l'esprit de notre homme fonctionnait.
Puis, il persista malgré les tentatives de découragement de son interlocuteur.
– Nous verrons bien. Allez-y et construisez l'appareil exactement selon mes indications sur le plan.
Si en effet, il s'avère que c'est un échec, laissez-moi endosser le rôle du perdant, lança l'inventeur sur un air de défi.
Le fabricant s'exécuta et lorsque l'appareil fut achevé, à sa grande surprise, il fonctionna au premier essai.
– C'est... C'est incroyable, s'écria-t-il, bluffé par le résultat obtenu de l'invention.

L'inventeur en question se nommait **Thomas Edison**.
Il venait de créer le premier phonographe.

- Pourquoi est-il important de connaître ses qualités ?

_____

_____

_____