

Les ateliers CPS-Enfants Mindful ©

6-11 ans

pour développer des interventions CPS fondées
sur les données probantes



LES FICHES CPS



Béatrice Lamboy

Juliette Guillemont

Elisabeth Luis

Marie-Odile Williamson

Avec la contribution de Juliette Clément

	10 Fiches CPS	Plan d'une fiche-CPS
Compétences Cognitives	C1 - S'auto-évaluer positivement	1. Je comprends ✓ Théorie ✓ Question/Réflexion 2. J'expérimente ✓ Activités 3. Je partage et je retiens ✓ Partage collectif ✓ Rappel individuel
	C2 - Savoir être en pleine conscience	
	C3 - Savoir résoudre des problèmes	
Compétences Emotionnelles	E1 - Connaître les émotions	
	E2 - Identifier les émotions	
	E3 - Exprimer ses émotions	
	E4 - Réguler ses émotions	
Compétences Relationnelles	R1 - Communiquer de façon positive	
	R2 - Développer des relations positives	
	R3 - S'affirmer et résister à la pression sociale	

