



KIT élèves	MATERNELLE
TEMPS 1	HIER et AUJOURD'HUI
Séquence 5 (CPS)	Nos forces et ressources
Objectif	Prendre conscience de ses ressources et de ses forces

Rituel d'ouverture	<p>Rituel d'ouverture (choisi précédemment).</p> <p>Donner l'intention de la séquence : Chacun est unique et présente des belles qualités en lui. Nous allons essayer de les découvrir !</p>	
Contenu	Activité 1	Le Portrait chinois
	30 min	<p>Description : Mieux se connaître grâce à l'imaginaire ! Le portrait chinois est une façon de se décrire via des images et des comparaisons. Demander aux enfants de dessiner ou écrire pour eux quel serait leur portrait chinois.</p> <p>Mettre en avant la diversité des réponses qui fait que chacun est unique, et le choix des réponses qui n'est pas dû au hasard. Inviter l'enfant à réfléchir pourquoi il a choisi sa réponse, en l'aidant à mettre en valeur les qualités et les caractéristiques des items choisis. <i>Ex : Si j'étais un animal, je serais un lion → Force, courage, beauté...</i></p> <p>Matériel : Fiche du portrait chinois, feutres, crayons</p>
	D'après les fiches CPS – Mindful © 	
	Activité 2	En quoi suis-je doué.e / « fort.e » ?
30 min	<p>Description : Proposer aux enfants de penser à ce qu'ils savent bien faire.</p> <p>Projeter / montrer aux enfants les cartes avec les compétences et leur demander celles qu'ils ont et celles qu'ils aimeraient améliorer. Il est possible d'imaginer d'autres compétences qui ne sont pas dans les images proposées. Partager en groupe. Proposer aux enfants de se dessiner en train de faire une activité qu'ils savent faire et exposer les dessins.</p> <p>Matériel : planches de cartes de compétences à découper ou à projeter</p>	
D'après les fiches CPS – Mindful © 		



KIT élèves	MATERNELLE
TEMPS 1	HIER et AUJOURD'HUI
Séquence 5 (CPS)	Nos forces et ressources
Objectif	Prendre conscience de ses ressources et de ses forces

Eclairage	<p>- S'auto-évaluer positivement permet d'avoir une bonne estime de soi. Cela favorise le bien-être, le bonheur et la prise d'initiatives positives. Les relations satisfaisantes, l'adaptation sociale et la réussite éducative sont associées à une bonne estime de soi.</p> <p>- Même si notre auto-évaluation est influencée par les événements de la vie, notre éducation et nos relations, cette compétence peut être développée en travaillant sur notre attitude et en se focalisant davantage sur nos ressources.</p>
Débrief	<p>Prendre ce temps important de « retour réflexif » après chaque activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quels ont été les points forts des élèves pendant l'atelier ? - Qu'ont-ils découvert/mis en œuvre/expérimenté ? <p>Amener les enfants à prendre conscience de ces points par eux-mêmes.</p>
Clôture	<p>Rituel de clôture (choisi précédemment).</p>

Si j'étais un **animal**, je serais.....
Parce que.....

Si j'étais une **couleur**, je serais.....
Parce que.....

Si j'étais un **super-héros ou une super-héroïne**, je serais
.....
Parce que.....

Si j'étais **le temps qu'il fait**, je serais.....
Parce que.....

Si j'étais un **objet**, je serais.....
Parce que.....

Variante pour les plus grands :

Si le confinement était une couleur, ce serait...

Si le confinement était un personnage, ce serait...

Si le confinement était une saison, ce serait...

