

Prendre confiance en soi

- Identifier ses qualités individuelles
- Gérer le stress, les angoisses
- Apprendre à solliciter de l'aide sans se dévaloriser

Apprendre à se connaître

- Identifier ses forces, ses faiblesses
- Appréhender son propre fonctionnement en prenant en compte ses spécificités (HPI, TSA) ou ses troubles (troubles dys)
- Mettre en place des outils méthodologiques réutilisables en classe

Gérer ses relations aux autres

- Décentrer son point de vue
- Développer son empathie
- Mettre fin aux comportements d'opposition

Psychopédagogie

Apprendre à s'organiser

- Apprendre à gérer son temps en classe, dans son travail personnel
- Mettre en place des outils d'organisation réutilisables en classe
- Gagner en autonomie dans le quotidien

Gérer ses émotions

- Identifier ses émotions, ses ressentis
- Verbaliser pour réguler la colère, la frustration...
- Accepter l'échec, développer son attention

Retrouver la motivation

- Identifier des leviers de motivation individuels
- Définir un cadre propice pour encourager la mise au travail

