

Séances ESTIME DE SOI

En 5ème

Axe : « *Se connaître, vivre et grandir avec son corps* »

Objectifs d'apprentissage :

« *Développer librement sa personnalité sans se sentir obligé ou contraint* »

- consolider son estime de soi
- déployer son registre lexical sur les qualités
- parler de soi avec finesse et précision
- se projeter dans l'avenir, encouragé par ses qualités

Notions et compétences :

- comprendre les 4 éléments constitutifs de l'estime de soi
 - La connaissance de soi (VISION DE SOI)
 - La lucidité et l'acceptation de soi avec ses limites (ACCEPTATION DE SOI)
 - Le regard bienveillant et paisible sur soi (AMOUR DE SOI)
 - L'affirmation de soi (CONFIANCE EN SOI)
- comprendre comment se construit l'estime de soi (soi-même et l'entourage)
- renforcer les compétences cognitives (prendre conscience de soi, pouvoir s'auto-évaluer positivement) et sociales (s'affirmer devant les autres) ;

Matériel utilisé :

- Jeu des qualités – 64 cartes pour découvrir ses qualités (COMITYS)
- Fiche à destination des élèves pour un travail personnel

La qualité que j'ai développée dans l'amitié

La qualité que j'ai développée dans le sport

La qualité que j'ai développée dans ma vie de famille

Ma qualité la plus utile (je m'en sers souvent)

La qualité qui, un jour, m'a apporté une grande fierté

La qualité que mes proches m'attribuent

Le défaut que mes proches m'attribuent

La qualité que je rêverais d'avoir

En 2^{de}

Axe : « *Se connaître, vivre et grandir avec son corps* »

Objectifs d'apprentissage :

« *Prendre soin de son corps et développer une image positive de soi* »

- consolider son estime de soi
- déployer son registre lexical sur les qualités
 - parler de soi avec finesse et précision
- se projeter dans l'avenir, encouragé par ses qualités
- comprendre et prendre du recul par rapport aux stéréotypes de genre

Notions et compétences :

- rappel sur les 4 éléments constitutifs de l'estime de soi
- comprendre comment se construit l'estime de soi (l'entourage et les normes sociales et culturelles)
- identifier ensemble ces normes et les regarder avec un esprit critique
- renforcer les compétences cognitives (sa conscience de soi, pouvoir s'auto-évaluer positivement) et sociales (énoncer ses idées de façon claire et calme, s'affirmer et pouvoir résister à la pression sociale)

Matériel utilisé :

- Jeu des qualités – 64 cartes pour découvrir ses qualités (COMITYS)
- Photo-expression illustrant les stéréotypes de genre : www.genrimages.org