

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES ET PRODAS



LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES (CPS)

Développer ses CPS pour mieux se connaître

Les CPS sont toutes les aptitudes et les habiletés dont on a besoin dans la vie. Elles ont un rôle important à jouer dans la promotion de la santé en termes de bien-être physique, mental et social. Chacun.e peut apprendre à les cultiver et les développer. Elles peuvent également être enseignées, apprises au gré d'expériences vécues, notamment à l'école.

Le développement des compétences psychosociales a pour objectifs de favoriser l'estime de soi et de prévenir le mal-être et les comportements violents. C'est une démarche qui s'inscrit dans une approche de prévention précoce.

Les CPS sont classées en 3 grandes catégories de compétences : cognitives, émotionnelles et sociales.

Afin de répondre à ces enjeux, le Planning Familial 84 a choisi comme outil le ProDAS et propose deux axes :

- Une formation à destination des professionnel.le.s.
- Des interventions à destination des enfants, adolescent.e.s ou adultes.

L'outil ProDAS (Programme de Développement Affectif et Social)

Le ProDAS est fondé sur des activités de parole favorisant l'expression des ressentis.

Il s'appuie entre autres sur un outil central, le cercle de parole, qui propose une méthodologie structurée pour l'animation de la prise de parole du groupe. Trois facteurs déterminants du développement affectif et social : la conscience de soi, la réalisation de soi et les interactions sociales.

Le ProDAS propose des activités permettant d'aider chacun.e à se connaître, à se comprendre, à se respecter, en exprimant ses ressentis et ses sentiments, pour ensuite comprendre et respecter les autres.

Mettre en place le ProDAS, c'est :

- Participer à l'épanouissement personnel de chacun.e.
- Favoriser les apprentissages et les échanges en améliorant le climat du groupe.
- Prévenir les violences, les addictions et les conduites à risque.

Une formation pour les professionnel.le.s

Durée : 4 jours

Objectifs pédagogiques :

- Connaître les CPS, se les approprier et les intégrer dans sa posture professionnelle.
- Définir l'écoute active et comprendre les obstacles à la communication.
- Comprendre l'importance de la posture professionnelle dans le développement des CPS des publics rencontrés.
- Être en capacité de proposer une action de prévention autour du développement des CPS.
- Connaître et mettre en pratique les outils ProDAS (animer des cercles de parole et des ateliers axés sur l'expression de soi et de ses ressentis).
- Découvrir des méthodes de gestion de conflit non violente.

Public visé : toute personne adulte (parent, enseignant.e, éducateur.rice, animateur.rice) engagée dans un projet psycho-éducatif et souhaitant initier ou renforcer une démarche de développement des CPS.

Tarif : 500 euros pour les 4 jours et par apprenant.e, 5040 euros pour un groupe de 8 à 16 personnes. Prise en charge possible par les OPCO, Pôle emploi, ARS... - Facilités de paiement envisageables.

Toutes les modalités sont à retrouver sur notre catalogue de formation et notre site.

Des interventions à destination des enfants, adolescent.e.s et adultes

Objectifs pédagogiques :

- Savoir reconnaître, nommer et exprimer ses émotions.
- Pouvoir s'affirmer de manière constructive et avec confiance.
- Travailler la prise de parole dans un groupe, s'exprimer de manière compréhensible, enrichir sa syntaxe et son vocabulaire.
- Savoir écouter et communiquer, affirmer son point de vue tout en respectant le point de vue de l'autre.
- Vouloir résoudre pacifiquement les conflits.
- Promouvoir l'égalité et lutter contre les stéréotypes de genre, porteurs de discriminations.

Proposé régulièrement et dès le plus jeune âge, le ProDAS favorise l'assertivité de chacun.e et la qualité du lien qui nous rattache aux autres.

Lieux d'intervention : établissements scolaires, centres sociaux, IME, PJJ...



Partenaires financiers du PRODAS : ARS – Région SUD

Chargées du programme PRODAS :

Sylvie Lopez, Conseillère Conjugale et Familiale, psychanalyste et formatrice.

Contact : sylvie.planning84@gmail.com



Clémentine Jaussaud, Médecin et formatrice.

Contact : clementine.planning84@gmail.com



Le Planning Familial et ses missions

Le Planning Familial 84, association féministe et d'éducation populaire, intervient dans le champ de la prévention et de la relation à l'Autre. Son équipe anime des séances dans les écoles, collèges, lycées, Université, Centres Sociaux, PJJ, structures handicaps et autres organismes sur le département du Vaucluse.

Le Planning Familial milite pour le droit à l'éducation à la sexualité & à l'égalité des genres. Notre association promeut l'accès à la santé sexuelle et combat toutes formes de violences et de discriminations. Nous sommes un mouvement militant qui prend en compte toutes les sexualités, défend le droit à la contraception, à l'avortement, à l'éducation à la sexualité et lutte contre les IST. C'est pour une société plus juste, fondée sur l'égalité des genres que le Planning Familial inscrit son action. Il milite pour des sexualités vécues sans répression, ni oppression, ni dépendance, dans le respect des différences. Il agit pour une évolution des mentalités et des comportements en vue de développer les conditions d'une prise de conscience individuelle et collective pour que l'égalité des droits et des chances soit garantie à tou.te.s.

Planning Familial de Vaucluse
2 Place Alexandre Farnèse 84 000 Avignon
04 90 87 43 69
www.planning84.fr