

# LES FONDAMENTAUX DES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES

Les compétences psychosociales (CPS) combinent des compétences sociales, émotionnelles et cognitives pour améliorer les relations personnelles et sociales. Essentielles pour la santé, le bien-être et la réussite, les CPS restent sous-exploitées en prévention de santé publique, éducation et action sociale. Promues par l'OMS dès les années 80 via la Charte d'Ottawa, elles constituent un axe majeur de promotion de la santé et de prévention (addictions, santé mentale, santé sexuelle, etc.). Les CPS sont des facteurs génériques de bien-être, influençant diverses problématiques et améliorant la santé globale.

## Objectifs

La formation sur les compétences psychosociales vise à :

- Sensibiliser les participants à l'importance des compétences psychosociales (CPS) et de leur fournir les connaissances nécessaires pour les intégrer dans leur pratique professionnelle.
- Armer les participants des outils nécessaires pour améliorer leur propre bien-être et celui des autres, tout en contribuant positivement à leurs environnements professionnels et personnels.

### Public Visé

Equipe pluriprofessionnelle

### Durée

21.00 Heures en présentiel en présentiel

3 Jours

### Pré Requis

Aucun.

## Parcours pédagogique

### Jour 1 : Introduction et fondements

#### Matin

- Accueil des participants et présentation de la formation
- Présentation générale : "Les compétences psychosociales, de quoi parle-t-on ?"
- Activité interactive : Identifier ses propres compétences psychosociales

#### Après-Midi

- Atelier : Exploration des compétences cognitives Exercices pratiques : Résolution de problèmes et prise de décision Discussion en groupe : Partage d'expériences et de cas pratiques

### Jour 2 : Compétences émotionnelles

#### Matin

- Présentation : Comprendre et réguler ses émotions
- Atelier : Techniques de gestion du stress et de l'anxiété
- Exercice : Développement de l'estime de soi

#### Après-midi

- Jeux de rôle : Expression émotionnelle et écoute active
- Travail en binôme : Pratique de l'empathie
- Retour d'expérience : Analyse et feedback

ASFO GRAND SUD - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 76310897031

Version : FDCP-20250827

ASFO GRAND SUD

0 800 64 31 33 (n°gratuit)  
contact@groupefcd.com  
www.asfograndsud.com



SIRET : 83420427300017  
Code APE : 8559A  
Organisme de formation enregistré sous le  
n°76310897031 auprès du Préfet de la Région Occitane.  
(Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)

### Jour 3 : Compétences sociales

#### Matin

- Présentation : Les compétences sociales et leur importance
- Atelier : Communication efficace et assertivité
- Exercice : Gestion des conflits et négociation

#### Après-midi

- Jeux de rôle : Collaboration et travail d'équipe
- Débat : Renforcement des relations interpersonnelles
- Conclusion de la formation : Récapitulation et remise des cert

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre les concepts fondamentaux des CPS et leur impact sur la santé et le bien-être.
- Explorer les différentes dimensions des CPS, telles que les compétences en communication, la gestion des émotions, la prise de décision, et la résolution de problèmes.
- Identifier les stratégies pour promouvoir et développer les CPS chez les individus et les groupes.
- Analyser les méthodes de mise en œuvre des CPS dans les contextes éducatifs, sociaux et de santé publique.
- Évaluer l'efficacité des interventions basées sur les CPS et adapter les approches en fonction des besoins spécifiques des populations ciblées.

## Méthodes et moyens pédagogiques

Apports théoriques

Méthodes actives : Echanges d'expériences dans le groupe - Analyse de pratiques professionnelles - Travaux d'intersession - Travaux de groupe

## Qualification Intervenant(e)(s)

Valérie HUBERT : Psychologue clinicienne en activité dans le secteur médico-social ; et formatrice dans les thèmes : entraînement aux habiletés sociales,

Psychologie de l'adolescent et de l'adulte, de la personne âgée ; Vie Affective, Relationnelle et Sexuelle ; Communication Non Violente ; Troubles du Spectre de l'Autisme

## Méthodes et modalités d'évaluation

Construction du projet à partir de situations réelles / Attestation de fin de formation

## Modalités d'Accessibilité

Accès PMR