



---

# Programme Soft Skills

## Formation Enseignants

**Support de Formation Complet**

---

Groupe Scolaire Sanaa

Public cible : Enseignants du primaire (6-11 ans)

Version 1.0 - Janvier 2025

**Programme Soft Skills - Grande Section Sanaa**

# Table des Matières

1.	Introduction au Programme	30 min
2.	Fondements Théoriques	1h
3.	Neurosciences du Développement Socio-Émotionnel	1h
4.	Les 4 Compétences du Programme	1h30
5.	Techniques d'Animation	1h30
6.	Gestion des Situations Difficiles	1h
7.	Évaluation Qualitative	45 min
8.	Mise en Pratique	45 min

## Annexes

- A. Ressources Complémentaires
- B. Fiches Pratiques
- C. Calendrier Type de Formation Continue
- D. Lexique

## **Programme Compétences Socio-Émotionnelles - Grande Section**

## PAGE 1 (RECTO) - AIDE-MÉMOIRE SÉANCE

## STRUCTURE DE SÉANCE

[illegible]

## LES 4 COMPÉTENCES CLÉS

Icône	Compétence	Valeur Islamique	En Action
■	ÉCOUTE ACTIVE	<i>Husn al-istimaa</i>	Yeux, oreilles, cœur attentifs
■	GESTION DES ÉMOTIONS	<i>Sabr, Hilm</i>	Identifier, nommer, réguler
■	EMPATHIE	<i>Rahma, Ihsan</i>	Comprendre les sentiments d'autrui
■	COOPÉRATION	<i>Ta'awun</i>	Travailler ensemble, s'entraider

## PHRASES CLÉS À UTILISER

## Pour Valider les Émotions

*"Je vois que tu ressens..." "C'est normal de se sentir..." "Ton émotion est importante."*

## Pour Explorer

*"Comment te sens-tu en ce moment?" "Qu'est-ce que tu as entendu?" "Qu'est-ce qui s'est passé?"*



## PAGE 2 (VERSO) - SITUATIONS & SOLUTIONS

### GESTION DES SITUATIONS COURANTES

Situation	Réponse Rapide
Élève qui pleure	1. Valider l'émotion ("Je vois que tu es triste") → 2. Proposer espace calme → 3. Revenir doucement au groupe
Conflit entre élèves	1. STOP (séparer) → 2. Respirer ensemble → 3. Écouter chacun sans interrompre → 4. Chercher solution ensemble
Refus de participer	1. Proposer rôle d'observateur → 2. Ne pas forcer → 3. Inviter à rejoindre quand prêt
Élève perturbateur	1. Rediriger calmement → 2. Donner un rôle spécial → 3. Si besoin, discussion individuelle après
Émotions fortes (colère, peur)	1. Coin calme immédiat → 2. Respiration guidée → 3. Nommer l'émotion → 4. Attendre le retour au calme
Élève très timide	1. Valoriser participation non-verbale → 2. Questions fermées d'abord → 3. Binôme avec élève bienveillant

### TECHNIQUES DE RÉGULATION RAPIDE

#### ■ Respiration Carrée (4-4-4-4)



#### ■ Technique 5-4-3-2-1 (Ancrage Sensoriel)

Sens	Action
■ 5 choses	que tu VOIS
■ 4 choses	que tu peux TOUCHER
■ 3 choses	que tu ENTENDS
■ 2 choses	que tu SENS (odeurs)

Sens	Action
■ 1 chose	que tu GOÛTES

## ■ Main sur le Cœur

*Poser la main sur le cœur, fermer les yeux, sentir les battements, respirer doucement.*

## ■ Visualisation Lieu Sûr

*"Imagine un endroit où tu te sens en sécurité et heureux..."*

# RITUELS SUGGÉRÉS

## Début de Séance

Rituel	Description
■ ■ Météo intérieure	"Quel temps fait-il dans ton cœur aujourd'hui?"
■ Respiration collective	3 respirations profondes ensemble
■ Chanson du bonjour	Chanson d'accueil avec gestes

## Fin de Séance

Rituel	Description
■ Cercle de gratitude	"Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour..."
■ Étoile du jour	Partager un moment positif de la séance
■ Du'a de clôture	Invocation collective pour la paix

## Outils de Gestion

Outil	Utilisation
■ Bâton de parole	Celui qui le tient a le droit de parler
■ Signal du calme	Son (clochette/triangle) = on s'arrête et écoute
■ Coin zen	Espace avec coussins pour se calmer

# CONTACTS UTILES

