

WEBSÉRIE



GESTION DES ÉMOTIONS

Thématique
ACCEPTER UN REFUS

Sophie demande à son père la permission d'aller au laser tag avec ses amis, mais ce dernier refuse. Elle a du mal à accepter la décision de son père.

EXERCICES PRATIQUES : QUIZ, DISCUSSION, MON JOURNAL

ÉMOTIONS ET RÉACTIONS EXPLORÉES



VLOGUE



GESTION DES ÉMOTIONS

Thématique
JE VEUX TOUT DÉCIDER

Émile (personnage de Nico dans la Websérie) se confie sur le comportement très agaçant d'une personne de son entourage qui veut tout contrôler : lui-même. Les élèves découvriront les conséquences d'une attitude trop contrôlante dans les relations interpersonnelles et les objectifs qu'Émile s'est fixés pour devenir plus flexible.

EXERCICES PRATIQUES : QUIZ, DISCUSSION, MON JOURNAL

ZOOM-OUT



HABILITÉS SOCIALES

Thématique
RECEVOIR UNE CRITIQUE

Alors que Johnny John croyait avoir créé une œuvre d'art, il devra plutôt composer avec les critiques que madame Bilopsi fait de sa peinture. Les élèves découvriront la manière dont Johnny-John s'y est pris afin de bien recevoir la critique.

Cette capsule enseigne à l'élève comment recevoir une critique en respect des étapes suivantes.

- 1 Reste calme et écoute ce que la personne a à te dire.
- 2 Répète la critique pour être sûr(e) d'avoir bien compris.
- 3 Juge si la critique est justifiée ou non.
- 4 Accepte la critique tout en demeurant respectueux(se).

EXERCICES PRATIQUES : DÉCOUVERTES, DISCUSSION, À MOI DE JOUER, MÉLI-MÉLO, MON JOURNAL

ZONE ZEN



GESTION DES ÉMOTIONS

Thématique
AU BOUT DU NEZ

Dans cette vidéo, Emmy présente aux élèves un exercice de respiration ludique qui vise à leur faire découvrir la puissance de la respiration par le nez.

Vivre le moment présent

Apprendre à se détendre

Réduire le stress

Activer la concentration

EXERCICES PRATIQUES : DÉCOUVERTES, DISCUSSION, MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE, MON JOURNAL