**LES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES**

**Grille d’autoévaluation en début de projet.**

Se situer au regard des compétences psychosociales.

Pourquoi c’est important :

En situation d’apprentissage comme en milieu professionnel la maîtrise des CPS est importante pour évoluer positivement et de façon constructive dans son environnement, pour favoriser l’atteinte de ses objectifs individuels et des objectifs collectifs.

Déroulement :

Une première autoévaluation doit vous permettre de vous situer au regard des CPS. Les expériences vécues ultérieurement au cours du projet doivent vous donner l’occasion de vous questionner sur ces compétences et sur vos progrès.

A l’issue du projet une nouvelle autoévaluation vous sera proposée afin d’affiner votre positionnement et d’identifier les progrès réalisés comme les situations bloquantes ou les difficultés rencontrées.

Documents associés :

* [infographie\_cps.png (1240×1730) (clefsparentalite-psfp.com)](https://clefsparentalite-psfp.com/wp-content/uploads/2023/09/infographie_cps.png)
* [Les compétences psychosociales : état des connaissances scientifiques et théoriques (santepubliquefrance.fr)](https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale/depression-et-anxiete/documents/rapport-synthese/les-competences-psychosociales-etat-des-connaissances-scientifiques-et-theoriques)

|  |  |
| --- | --- |
|  | Compétences cognitives |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Peu développée | Partiellement développée | Parfaitement développée | Je ne sais pas | Eléments de preuve, justifications à l’évaluation portée.(s’appuyer sur les indicateurs d’auto-évaluation) |
| C1. Avoir conscience de soi |  |  |  |  |  |
| C2. Capacité de maîtrise de soi |  |  |  |  |  |
| C3. Prendre des décisions constructives |  |  |  |  |  |

Indicateurs pour s’autoévaluer :

C1. Avoir conscience de soi : j’ai identifié mes forces et faiblesses, je connais mes limites. Je suis capable de me décrire de façon positive. J’ai identifié des valeurs auxquelles j’accorde de l’importance. Je suis capable d’expliquer des biais, des influences qui peuvent affecter mes jugements et ma propre représentation.

C2. Capacité de maîtrise de soi : j’ai identifié les impulsions auxquelles je peux être soumis, je mesure leur impact sur mes performances (attention, engagement, …) et je sais les gérer. Je me suis fixé des objectifs clairs, j’ai développé une stratégie pour les atteindre.

C3. Prendre des décisions constructives : je sais faire des choix, je prends en compte mes objectifs en ayant identifié les contraintes auxquelles je suis soumis pour prendre mes décisions. Je parviens à résoudre des problèmes en identifiant les opportunités qui se présentent, mes forces et en faisant preuve d’adaptation et en acceptant des compromis.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Compétences émotionnelles |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Peu développée | Partiellement développée | Parfaitement développée | Je ne sais pas | Eléments de preuve, justifications à l’évaluation portée.(s’appuyer sur les indicateurs d’auto-évaluation) |
| E1. Avoir conscience de ses émotions et de son stress |  |  |  |  |  |
| E2. Réguler ses émotions |  |  |  |  |  |
| E3. Gérer son stress |  |  |  |  |  |

Indicateurs pour s’autoévaluer :

E1. Avoir conscience de ses émotions et de son stress : Je suis capable de décrire des situations émotionnelles et de les relier à un stress. J’ai identifié et je suis capable d’analyser des situations de stress vécues.

E2. Réguler ses émotions : Je suis capable d’exprimer, partager mes émotions de façon positive (absence d’agressivité, d’accusation), je sais identifier de façon précoce des éléments déclencheurs ou potentiellement déclencheurs d’émotions difficiles (colère, anxiété, frustration, …)

E3. Gérer son stress : je sais réguler mon stress au quotidien (j’ai des méthodes, des outils). En situation d’adversité je suis capable de faire face à un stress et à contrôler mes émotions pour rester maître de la situation et aboutir à une solution favorable à tous.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Compétences sociales |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Peu développée | Partiellement développée | Parfaitement développée | Je ne sais pas | Eléments de preuve, justifications à l’évaluation portée.(s’appuyer sur les indicateurs d’auto-évaluation) |
| S1. Communiquer de façon constructive |  |  |  |  |  |
| S2. Développer des relations constructives |  |  |  |  |  |
| S3. Résoudre des difficultés |  |  |  |  |  |

Indicateurs pour s’autoévaluer :

S1. Communiquer de façon constructive : Je mets toujours à la place de mon interlocuteur pour comprendre ses motivations et ses difficultés (écoute empathique). Je sais communiquer de manière apaisée en valorisant mes interlocuteurs et formulant clairement mes idées, besoins, consignes. Je m’assure d’avoir été bien compris pour éviter les malentendus et les conflits.

S2. Développer des relations constructives : Je vais vers les autres et ne reste pas à distance ou isolé. J’ai des facilités pour m’intégrer, me présenter, échanger. Je propose mon aide, j’accepte les différences (tempéraments, idées), je m’insère facilement et de manière efficace dans des démarches de collaboration/coopération.

S3. Résoudre des difficultés : je sais demander de l’aide lorsque j’en ressent le besoin, je sais dire non et expliquer mes refus ou mes doutes.

Je sais résoudre des situations de conflit sans compromettre le travail d’équipe et mettre en danger l’entente collective. Je sais faire des propositions constructives (en lien avec C3 et E3).