

# Compétences relationnelles



## Objectifs

Identifier les usages et règles dans les contacts sociaux  
Appliquer les procédures propres aux situations sociales de la vie quotidienne  
Identifier les émotions de base  
Identifier les différentes relations dans les contacts sociaux et les évaluer du point de vue de la vie affective et relationnelle  
Identifier la procédure de l'affirmation de soi  
Construire des compétences pour se protéger



## Contenu

Usages et règles dans les contacts sociaux  
Situations sociales de la vie quotidienne: activité, sortie, loisir à organiser/ proposition à refuser/idée à défendre/différend à résoudre  
Emotions de base : colère, joie, tristesse, peur, dégoût, surprise  
Relations dans les contacts sociaux : amoureuses, amicales, professionnelles, de voisinage  
Exercer la procédure d'affirmation de soi à travers des exemples fictifs de la vie quotidienne  
Définition de situations d'abus, identification de relations saines et abusives, défense des droits et définition du stress



## Méthode

Bases théoriques sur les différents thèmes et illustrations d'exemples fictifs  
Mises en situation à travers des jeux de rôle filmés ou non



## Durée d'une séance

30 minutes pour une intervention individualisée  
45 minutes pour une intervention collective