PIPSa
Pédagogie Interactive en Promotion de la Santé

J'irai au bout de mes rêves - Les cartes

fiche modifiée le 23 avril 2024

50 cartes pour aller au bout de ses rêves avec l'intelligence émotionnelle.

Support	Cartes
Âge du public	A partir de 18 ans
Thèmes associés à cet outil	Compétences psychosociales
Obtention	Acquisition En centre de prêt
Participants	A partir de 1
Prix	25,00 €

PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

- 50 cartes, réparties en 5 catégories :
  - Conscience de soi
  - Maîtrise de soi
  - Automotivation
  - Empathie
  - Relations interpersonnelles
- 2 cartes introductives (mode d'emploi, catégories)

Concept :

Ce jeu de cartes est une boîte à outils qui peuvent être expérimentés en individuel ou en groupe. En famille, en couple, à l'école, entre amis, vous pouvez prendre une carte au hasard ou en choisir une en fonction de vos besoins du moment. Ce recueil de pistes vous permettra de muscler votre intelligence émotionnelle ainsi que celle de ceux que vous accompagnez…

Taille des cartes : 15 cm / 10,5 cm

Objectifs

Développer :

- la conscience de soi, pour appréhender notre mode d'emploi, nous connaître et pouvoir choisir ensuite des chemins de vie qui nous ressemblent
- la maîtrise de soi, pour apprivoiser nos émotions, écouter ce qu'elles ont à nous dire pour mieux prendre soin de nos besoins
- l'automotivation, pour mobiliser nos émotions en vue d'atteindre nos objectifs, nos rêves en affrontant les tempêtes de l'existence
- l'empathie, pour mieux comprendre ce que vivent les autres et nous ajuster pour mieux cohabiter
- les relations interpersonnelles, pour être plus heureux lorsqu'elles sont harmonieuses

Conseils d'utilisation

Voir l'onglet "Pistes d'utilisation"

Bon à savoir

Commande chez l'éditeur.

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :
Psychoeducation.be
Rue du Peuplier, 9
1370 - Piétrain
Belgique - info@psychoeducation.be
https://www.psychoeducation.be

Dans les centres de prêt :

Centre liégeois de promotion de la santé
+32 (0)4 279.50.52 - promotion.sante@clps.be
http://www.clps.be

Centre Local de Promotion de la Santé de l'arrondissement de Verviers
+32 (0)87 35 15 03 - s.vilenne@clpsverviers.be
https://www.clpsverviers.be/

Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin
071/ 33 02 29 - secretariat@clpsct.org
http://www.clpsct.org

Pistes d'utilisation

Description

Voir l'onglet «Sur l'outil »

Comment l'utiliser

Ce jeu de cartes est une boîte à outils pour renforcer l'intelligence émotionnelle. Il est conçu pour être utilisé en individuel ou en groupe. Les utilisateurs peuvent choisir une carte selon leurs besoins du moment et suivre les pistes proposées pour travailler sur la conscience de soi, la maîtrise de soi, l'automotivation, l'empathie et les relations interpersonnelles.

Public

Tout public : individus, familles, couples, écoles, amis

Rôle de l'animateur

L'animateur a pour rôle de faciliter l'utilisation des cartes, de guider les discussions. Il est également responsable du choix de l'activité, de la transmission ou du rappel de la consigne, de l'observation du groupe « au travail », et enfin du débriefing avec le groupe pour une meilleure compréhension et intégration des concepts abordés.

Aménagement de l'espace

Un espace calme est recommandé.

A quel moment d'un projet ?

Au début pour évaluer les besoins en intelligence émotionnelle, pendant pour travailler sur les compétences émotionnelles identifiées, ou à la fin pour consolider et évaluer les progrès.

En quoi il est soutenant pour la promotion de la santé ?

Il favorise le développement de compétences émotionnelles essentielles pour le bien-être et les relations interpersonnelles, permettant ainsi une meilleure gestion des émotions et une meilleure communication.

Temps de préparation :

Points forts :

L'outil propose des pistes d'activités variées réparties en 5 catégories pour explorer différents aspects de l'intelligence émotionnelle.

Points d'attention :

Bien que présenté comme un jeu, l'outil manque de mécanismes ludiques. Il ne dispose pas de guide pour accompagner les utilisateurs dans les activités proposées, ni d'informations sur comment débriefer après les activités.

Sujets abordés :

Intelligence émotionnelle, conscience de soi, maîtrise de soi, automotivation, empathie, relations interpersonnelles

Date de l'avis : 24 avril 2024