

Offre de cours pour les écoles avec label Swiss Olympic

## Compétences psychosociales – Importance dans le sport et dans la vie quotidienne

Durée : 2 séances (90 minutes)

Thème : Renforcer les compétences psychosociales, dans le sport et dans la vie quotidienne

Niveau : Sec. I/II

Le modèle de prévention pour [la promotion des compétences psychosociales](#) de "cool and clean" se réfère aux compétences telles qu'elles sont décrites par l'OMS. En préparation du cours, l'une des 10 compétences psychosociales est définie au préalable ensemble.

Les 10 compétences psychosociales selon l'OMS sont les suivantes :

- Perception de soi
- Capacité à communiquer
- Capacité relationnelle
- Empathie
- Gestion des sentiments
- Gestion du stress
- Capacité de décision
- Capacité à résoudre des problèmes
- Pensée créative
- Pensée critique

Dans le cadre de ce cours, la compétence psychosociale sera étudiée à partir de situations dans le sport. Cela doit permettre de comprendre les bases de la compétence psychosociale spécifique. La transmission de connaissances et les exercices permettront ensuite de mieux comprendre par la pratique la compétence psychosociale. La réflexion finale montre comment cette compétence peut être développée et renforcée de manière individuelle et quelle est son importance dans le sport et dans la vie quotidienne.

Les points suivants seront traités :

- Les aspects de l'une des dix compétences psychosociales
- L'utilité de cette compétence psychosociale pour la performance sportive
- Le développement de cette compétence psychosociale
- Transfert et importance pour la vie quotidienne

[Adrian von Allmen](mailto:adrian.vonallmen@swissolympic.ch) ([adrian.vonallmen@swissolympic.ch](mailto:adrian.vonallmen@swissolympic.ch)) se tient à votre disposition pour toute question concernant le contenu et le déroulement du cours « Compétences psychosociales – Importance dans le sport et dans la vie quotidienne ».