

## — Tableau des compétences par activité —

Dans les ressources numériques, un tableau répertorie les compétences visées dans chaque activité. Elles sont réparties par type d'activités (outils, rituels, jeux moteurs et kits de secours). Voici un aperçu de la première page.

Objectifs	Outils	1. Les émoti-boites	2. Cartes émotions et éléments déclencheurs	3. Le pêle mèle	4. Le memory des émotions
Apprendre les émotions de base		X	X	X	X
Apprendre à me connaître		X	X	X	
Repérer comment je me sens		X	X	X	
Verbaliser mon émotion		X	X	X	
Relier l'émotion à un déclencheur		X	X	X	
Élargir mes connaissances des émotions		X	X	X	
Grader l'importance des émotions					
Gérer mes émotions		X	X	X	
Apprendre à reconnaître mes émotions / celles des autres		X	X	X	X
Apprendre à connaître l'autre		X	X	X	
Me respecter / respecter l'autre			X		
Développer ma confiance en moi / en l'autre					
Repérer mes propres besoins			X	X	