

Save the date  
**03 décembre 2025**



-Autorégulation-



# JOURNÉE ÉVÉNEMENT

## COMPRENDRE, AGIR, S'ÉPANOUIR

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES : DES SCIENCES À LA  
PRATIQUE POUR TOUS

# Qu'est-ce qu'une compétence psychosociale ?



Gérer  
ses  
émotions



Prendre des décisions  
réfléchies



Coopérer  
efficacement



Résoudre  
des problèmes



-Autorégulation-

# Programme en un coup d'

Le 03 décembre 2025 – L'embarcadère



Conférence de François-  
Xavier Cécillon  
*Anxiété, Mindfulness et  
réussite scolaire*

Ateliers  
collaboratifs



Cocktail déjeunatoire à  
l'Embarcadère



-Autorégulation-

“ —

Les compétences  
psychosociales sont un  
facteur de protection  
essentiel face aux  
défis de la vie.



Organisation  
mondiale de la Santé



-Autorégulation-



”