

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-

