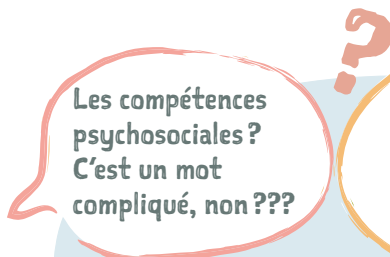


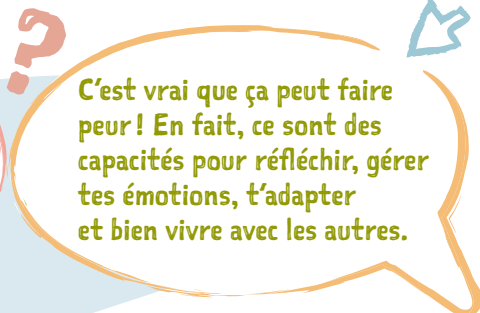
Tes CPS en action sur l'ENT HDF



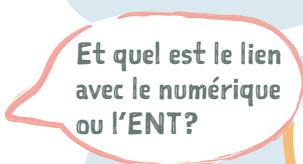
Tu passes du temps en ligne?
Tu échanges, tu apprends, tu t'exprimes?
Alors tu utilises sans le savoir...
tes compétences psychosociales (CPS)!



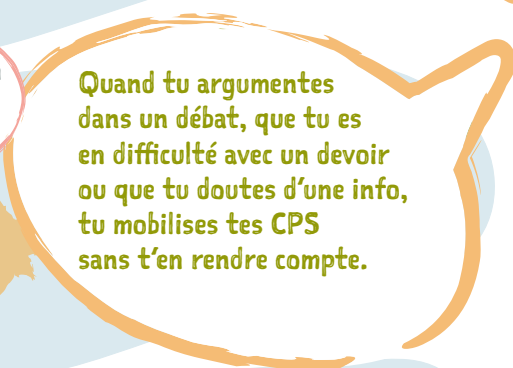
Les compétences
psychosociales?
C'est un mot
compliqué, non ???



C'est vrai que ça peut faire
peur ! En fait, ce sont des
capacités pour réfléchir, gérer
tes émotions, t'adapter
et bien vivre avec les autres.



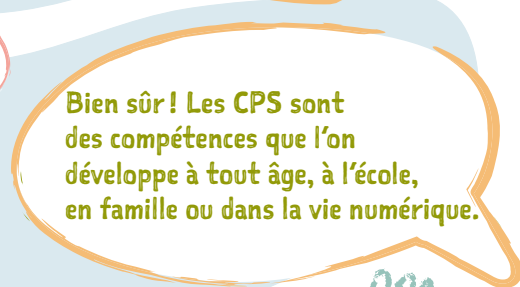
Et quel est le lien
avec le numérique
ou l'ENT?



Quand tu argumentes
dans un débat, que tu es
en difficulté avec un devoir
ou que tu doutes d'une info,
tu mobilises tes CPS
sans t'en rendre compte.



Et ça s'apprend,
les CPS?



Bien sûr ! Les CPS sont
des compétences que l'on
développe à tout âge, à l'école,
en famille ou dans la vie numérique.

Tes CPS en action sur l'ENT HDF

Vous avez dit CPS ?

Les compétences psychosociales, ou CPS, sont un ensemble de 10 compétences qui nous aident à mieux agir avec les autres, à nous connaître, à réfléchir et à faire des choix dans la vie de tous les jours.

Elles nous permettent de nous adapter aux situations, de gérer nos émotions, de résoudre des problèmes et d'établir des relations saines.

Bref, ce sont des super-pouvoirs du quotidien pour mieux vivre ensemble... même en ligne !

Elles sont regroupées en trois grandes familles :

- Les compétences cognitives.
- Les compétences sociales.
- Les compétences émotionnelles.



T'affirmer grâce à ton profil



L'espace « mon compte » de l'ENT t'invite à te présenter et à partager une image de toi. C'est un moment où tu développes l'affirmation de soi. Tu choisis ton visuel en faisant attention à ce que les autres peuvent percevoir, comprendre et ressentir en le voyant.

Tu peux aussi indiquer ton humeur du moment et même ajouter une devise qui te représente. C'est une façon d'affirmer qui tu es, tes émotions, en montrant ta personnalité et ce qui te rend unique dans le respect de la charte d'utilisation de l'ENT HDF.

S'exprimer grâce à la messagerie

Avec la messagerie de l'ENT tu peux être en contact avec tes camarades, consulter leur profil et apprendre à les découvrir au travers de ce qu'ils souhaitent montrer d'eux.

Elle t'aide à échanger avec eux mais aussi avec les enseignants.

Tu vas pouvoir travailler ta façon de t'exprimer, ta confiance en toi mais aussi l'écoute, des compétences importantes pour avancer et réussir ensemble.





Cocréer grâce aux projets collaboratifs

Grâce aux outils collaboratifs de l'ENT comme les blogs, les wikis et les pads, tu peux travailler avec tes camarades sur des projets communs pour apprendre à coopérer et à communiquer efficacement. En travaillant en équipe, tu vas découvrir comment répartir les tâches, écouter les autres et ajuster ton travail en fonction des échanges.

Ces expériences favorisent l'empathie et t'aident à éviter ou résoudre les désaccords.

Avec des ressources directement accessibles depuis les applis de ton ENT comme Universalis (pour vérifier tes sources) et Internet Sans Crainte (pour analyser les médias), tu développes ton esprit critique!

Mes applis



Dans l'interface « Mes applis » :

- tu peux trouver de nombreux outils;
- tu apprends à réfléchir et à choisir ce qui te convient le mieux;
- tu utilises et développes ton esprit critique, ta capacité à comprendre ce qui est utile pour toi et à décider toi-même.

L'ENT te donne accès à des documents partagés par d'autres élèves ou professeurs, que tu peux consulter, utiliser ou même enrichir avec tes propres travaux.

Cette mutualisation t'aide à découvrir différentes façons de travailler, à t'inspirer des idées des autres et à contribuer à la réussite collective.

Réfléchir aux réseaux professionnels, c'est préparer ton avenir



Quand tu utilises l'ENT, tu apprends à gérer ta présence en ligne dans un espace sécurisé et dédié à ton établissement. C'est différent des réseaux sociaux où tout est plus libre, mais ça te donne des habitudes importantes :

- savoir comment communiquer de manière claire;
- respecter les règles;
- choisir ce que tu partages selon le contexte.

Dans ta future vie professionnelle, tu seras souvent amené à utiliser des plateformes internes pour échanger avec tes collègues, organiser ton travail ou apprendre de nouvelles choses. En utilisant l'ENT aujourd'hui, tu prépares donc ton avenir en développant des compétences utiles, pas seulement pour ton cursus scolaire, mais aussi pour ton travail et ta vie d'adulte.



Le savais-tu?



L'OMS préconise 10 compétences à développer pour permettre l'adoption de comportements favorables à la santé et au bien-être.

- **Pour ta façon de penser** (cognitif) : avoir conscience de soi, avoir une pensée critique, avoir une pensée créative, savoir résoudre des problèmes, savoir prendre des décisions.
- **Pour tes relations avec les autres** (social) : avoir de l'empathie pour les autres, savoir communiquer efficacement, être habile dans ses relations interpersonnelles.
- **Pour toi-même** (émotionnel) : savoir gérer son stress, savoir gérer ses émotions.

Les **Open Badges** sont des badges numériques à collectionner pour valoriser tes compétences : savoir travailler en équipe, utiliser le numérique, participer à un projet...

Obtiens-les grâce à ton établissement, une association ou sur des plateformes comme Open Badge Passport.

Intègre-les ensuite à ton CV, ton portfolio ou ton profil LinkedIn pour mettre en avant tes compétences !

Sitographie



[Les compétences psychosociales \(CPS\), c'est quoi ?](#)

[youtube.com](#)



[Renforcer les compétences psychosociales : comment faire ?](#)

[youtube.com](#)



[Fil Santé Jeunes accueille le lien qui te libère](#)

[filsantejeunes.com](#)



[PIX valide tes compétences numériques pour tes études et ton futur job. Un atout clé, gratuit et reconnu !](#)

[francetravail.fr](#)



[Découvrir et comprendre le potentiel et les usages des Open Badges](#)

[openbadges.info](#)



[Internet sans crainte au lycée](#)

[lms.lycee.internetsanscrainte.education/](#)

