

OBJECTIFS

- Apprendre à reconnaître ses émotions et celles des autres
- Apprendre à les exprimer
- Trouver des solutions pour les gérer
- Enrichir son vocabulaire
- Comprendre d'où viennent les émotions
- Comprendre comment fonctionne notre corps (cerveau, respiration)
- Apprendre la tolérance, le respect de soi et des autres

SEANCE 1

Commune aux 3 cycles

Visionnage Vice Versa

- identifier les émotions
- où se trouvent elles ?
- Comment se manifestent elles ?
- Comment sont elles gérées ?

SEANCE 2

Lecture « La couleur des émotions »

- identifier les émotions
- comprendre la relation entre les 2 personnages
- faire la relation film/livre
- faire le lien couleur/émotions

SEANCE 3

LA JOIE

- musiques/ chansons
 - histoires/ poèmes
 - photos/ images
- Deviner de quelle émotion on parle

SEANCE 4

LA TRISTESSE

- musiques/ chansons
 - histoires/ poèmes
 - photos/ images
- Deviner de quelle émotion on parle

Temps de travail d'environ
15 jours entre les séances
3,4,5 et 6

- vocabulaire
- expression écrite
- anglais
- arts visuels
- EPS
- EMC

Et mise en place de supports au sein de la classe

ECOLE ZEN Cycle 2

SEANCE 9

- Gestion des 4 émotions et création des fiches
- « Quand je suis...je peux... »
- Volcan des émotions

SEANCE 8

Travail sur le cerveau et les émotions

SEANCE 7

- Bilan sur les 4 émotions
- Création du set français/ anglais
- Réveil énergétique

SEANCE 5

LA COLERE

- musiques/ chansons
 - histoires/ poèmes
 - photos/ images
- Deviner de quelle émotion on parle

SEANCE 6

LA PEUR

- C'est quoi la peur ?
- A quoi sert-elle ?
- Comment réagir face à la peur ?
- Et ...
- musiques/ chansons
- histoires/ poèmes
- photos/ images