

HABILETÉS SOCIALES
SUGGESTIONS DE THÈMES À DÉVELOPPER

Thème de la rencontre	Objectifs visés
Se présenter	<ul style="list-style-type: none"> - Donner de l'information générale sur soi-même : nom, âge, date de naissance, adresse, no téléphone, activité de jour, etc. - Être en mesure de décrire ses intérêts, ses goûts : activités, aliments, émissions de télé, musique, etc. - Parler de ses capacités, de ses difficultés - Comprendre l'importance de soigner son apparence - Comprendre et accepter les différences individuelles - ...
Initier et maintenir l'interaction	<ul style="list-style-type: none"> - Établir un contact visuel - Attirer l'attention de façon appropriée - Saluer correctement (arrivée, départ) - Reconnaître les signes non-verbaux indiquant l'attention ou l'inattention (chez l'interlocuteur) - Toucher gentiment et adéquatement - Ne pas interrompre - ...
La conversation	<ul style="list-style-type: none"> - Utiliser des façons adéquates pour initier la conversation - Être attentif et à l'écoute de l'autre - Respecter le tour de parole - Rester dans le sujet - Faire un compliment - ...
Les émotions (1)	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier et reconnaître les émotions (agréables et désagréables) - Comprendre les différentes manifestations des émotions (physiques et comportementales) - Développer des façons appropriées d'exprimer ses émotions - Comprendre comment gérer ses émotions - Comprendre les sentiments des autres - ...
Les émotions (2)	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier les émotions vécues lors de différentes situations sociales - Identifier et gérer les signes d'anxiété - Contrôler sa colère et sa peine...les stratégies à utiliser - Réagir aux imprévus - Réagir aux interdits - Se familiariser avec quelques techniques de relaxation - ...

Thème de la rencontre	Objectifs visés
Types de relations	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier les personnes qui font partie de mon réseau (cercles sociaux) - Comprendre les types de relations et les distances relationnelles - Comprendre les comportements appropriés pour chaque type de relations - ...
Être un bon ami	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre l'importance de l'amitié - Connaître les qualités d'un bon ami - Entretenir une amitié : les mots et les gestes qui font du bien (et ceux à éviter) - Exprimer son affection de façon adéquate - Garder un secret - ...
Les règles sociales	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître et utiliser les formules de politesse : merci, svp, pardon, etc. - Comprendre le tour de rôle - Comprendre le partage - Connaître les comportements appropriés en public – en privé - ...
Résolution de problèmes	<ul style="list-style-type: none"> - Quand demander de l'aide et à qui? - Je m'en vais quand... - Réagir aux taquineries - Réagir à la frustration, aux échecs et aux difficultés - Réagir à la critique - Quoi faire quand on fait une erreur - ...
Consolidation et évaluation	<ul style="list-style-type: none"> - Bref retour sur les apprentissages - Activité de groupe permettant de mettre en pratique les habiletés enseignées - Auto-évaluation de ses apprentissages par le participant - Post-test sur les habiletés sociales - ...

À noter :

- C'est l'évaluation des besoins des participants qui permet de déterminer les objectifs à prioriser.
- Il faut considérer que certains thèmes peuvent être abordés plus rapidement ou encore être abordés de façon plus détaillée (considérer le niveau de difficulté des apprentissages à faire).
- Selon les besoins ou les caractéristiques des participants, certains thèmes doivent être abordés à plusieurs reprises, avec différents types d'activités pour s'assurer de la rétention des informations.