

**Rencontre de réseautage  
Vernetzungstreffen  
vbt  
17 novembre 2021**

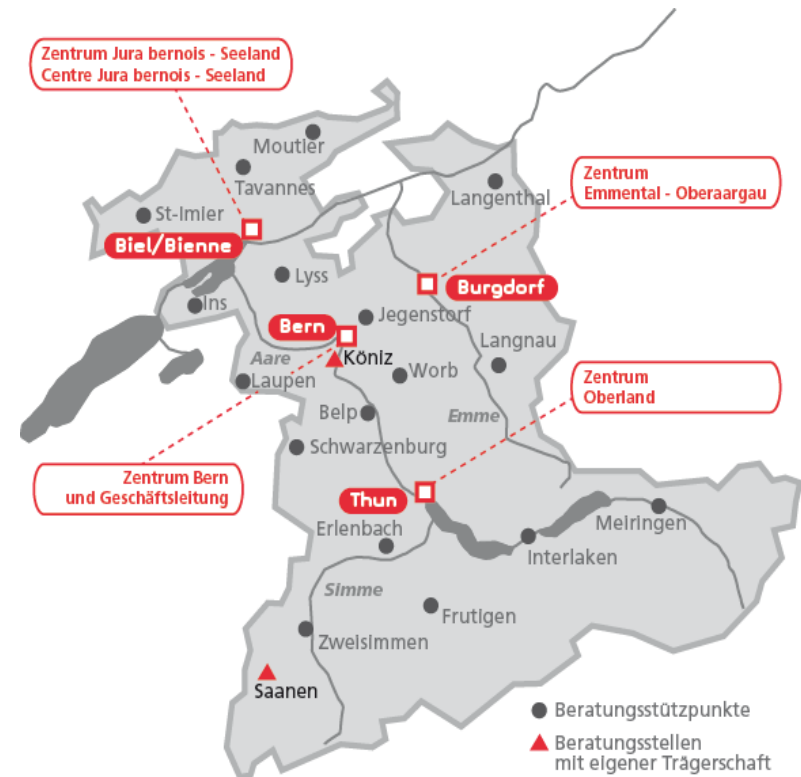
**«Lebenskompetenzen fördern heisst ...»**

**« Promouvoir les compétences psychosociales, cela signifie ... »**

# Berner Gesundheit

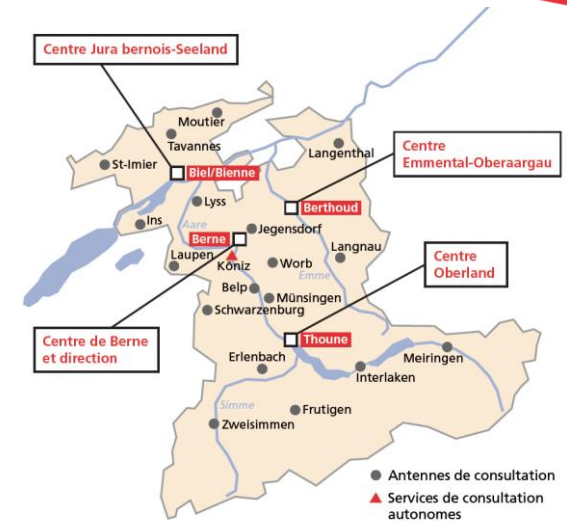
- Suchtberatung
- Prävention/GF
- Sexualpädagogik
  
- Mediothek

[www.bernergesundheit.ch](http://www.bernergesundheit.ch)



# Santé bernoise

- Consultation et thérapie
- Prévention et promotion de la santé
- Éducation sexuelle
  
- Médiathèque



**Moutier:**

**St-Imier:**

**Bienne :** rue de la Gare 50

**Tavannes:** Grand-Rue 3

[www.santebernoise.ch](http://www.santebernoise.ch)



# Programm(e)

- Begrüssung Verena Röthlisberger, présidente vbt, directrice de l'EJC Heimberg
- Mot de bienvenue de Marcel Meier, Leiter Tagesschule und Schulsozialarbeit der Stadt Biel
- Inputreferat «compétences psychosociales »
- Echanges in kleinen Gruppen
  
- Invitation zum Apéro durch Nathalie Bousquet





**Rencontre de réseautage  
Vernetzungstreffen  
vbt  
17 novembre 2021**

**«Lebenskompetenzen fördern heisst ...»**

**« Promouvoir les compétences psychosociales, cela signifie ... »**

# WAS? QUOI?



# Definition OMS – WHO

“Life skills are abilities for adaptive and positive behaviour, that enable individuals to deal effectively with the demands and challenges of everyday life.”

“Lebenskompetenzen sind Fähigkeiten für ein anpassungsfähiges und konstruktives Verhalten, das den Individuen ermöglicht, angemessen mit den Anforderungen und Herausforderungen des Alltags umzugehen.“

“La capacité d’une personne à maintenir un état de bien-être subjectif lui permettant de répondre de façon positive et efficace aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne.”

WHO – World Health Organization (1998): Health Promotion Glossary. Geneva: WHO.



**Encadré 1:** par conséquent, une personne ayant des **aptitudes à la vie quotidienne**

- se connaît et s'apprécie elle-même,
- fait preuve d'empathie,
- a une pensée critique et créative,
- peut communiquer et entretenir des relations,
- prend des décisions réfléchies,
- parvient à résoudre les problèmes et
- peut maîtriser les émotions et le stress.

(OMS 1997, dans: Blaser et al. 2016, 17)

**Box 1: Lebenskompetent** ist demnach, wer

- sich selbst kennt und mag,
- empathisch ist,
- kritisch und kreativ denkt,
- kommunizieren und Beziehungen pflegen kann,
- durchdachte Entscheidungen trifft,
- erfolgreich Probleme löst und
- Gefühle und Stress bewältigen kann.

(WHO 1997, in: Blaser et al. 2016, 17)

«Selbstwirksamkeit. Eine Orientierungshilfe für Projekt- und Programmleitende der kantonalen Aktionsprogramme zur Förderung von Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenzen» hrsg. von Gesundheitsförderung Schweiz, März 2019, S.6.

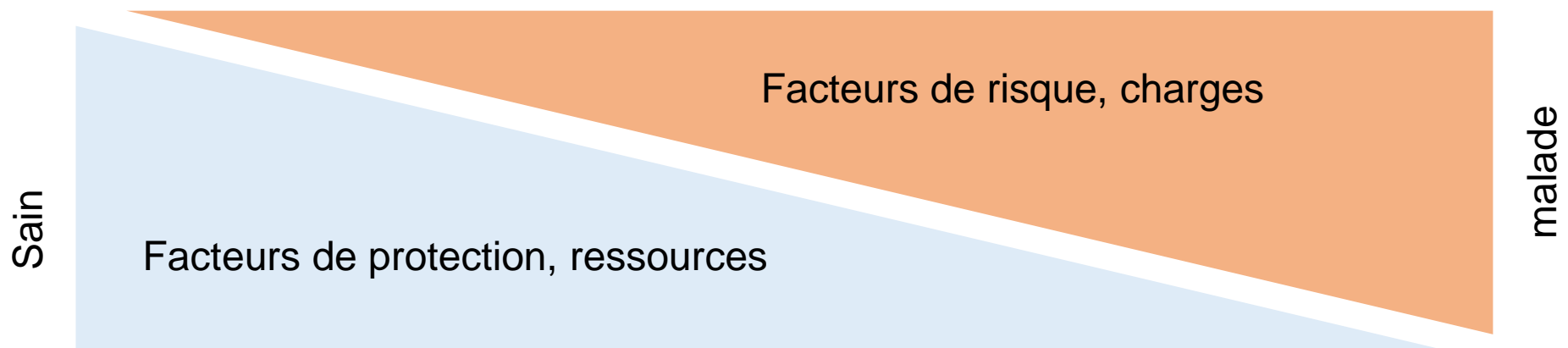
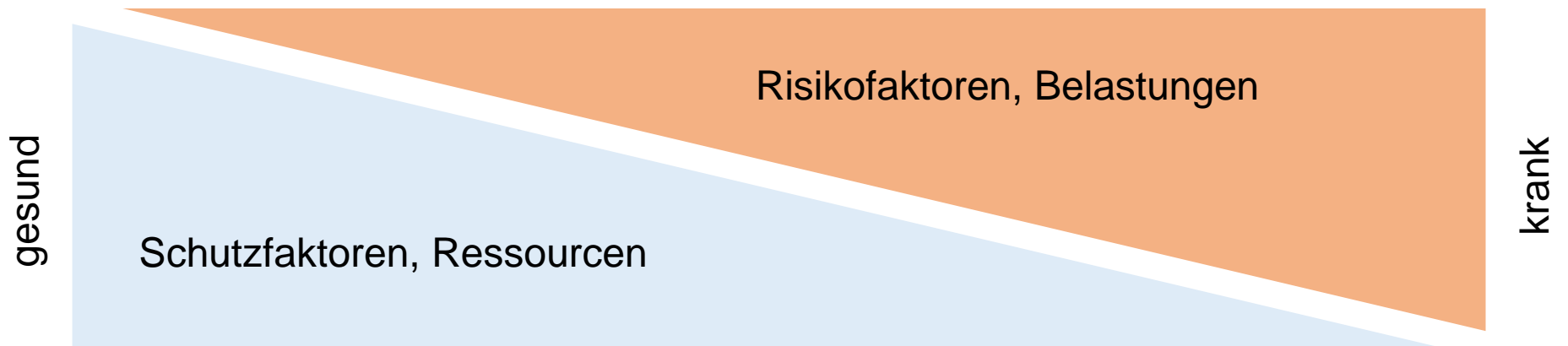
«Auto-efficacité. Une brochure destinée aux responsables de projets et de programmes des programmes d'action cantonaux en vue d'encourager l'auto-efficacité et les compétences de vie» publié par Promotion Santé Suisse, mars 2019, p.6.





# POURQUOI? WARUM?





# Exemple : prévention des addictions

Schutzfaktoren beim Thema Sucht:

Facteurs de protection concernant les addictions :

- Selbstwirksamkeitserwartung
- Stressregulationskompetenz
- Risikokompetenz
- ...
- Sentiment d'auto-efficacité
- Compétence de gestion du stress
- Compétence à gérer la prise de risque
- ...

«Gesundheitskompetenz, Lebenskompetenzen und Suchtprävention» von Martin Hafen, in: Suchtmagazin 04/2018, S.5– 13.



# QUAND? WANN?



WO?  
OÙ?





# QUI? WER?



# WIE? COMMENT?



## Environnement

- «un moment suspendu»
- Stimulant
- Relations positives

Les enfants observent et s'inspirent de ce qui se passe autour d'eux. Ils se développent par l'expérience.

## Umfeld

- Möglichst stressfrei
- Anregungsreich gestaltet
- Tragende Beziehungen

Beobachten des Verhaltens der Menschen in ihrem Umfeld sowie durch Ausprobieren und eigene Erfahrungen.



## Apprentissage par l'expérience:

- Créer des espaces favorables à l'apprentissage
- Permettre la participation
- Offrir des espaces de réflexion et de discussion
- «Utiliser» les conflits du quotidien
- Offrir des espaces de découvertes et de liberté
- Projets participatifs et coopératifs, excursions, théâtre

## Erfahrungsbedingte Lernprozesse:

- Lernräume schaffen
- Partizipation ermöglichen
- Räume für Reflexion und Diskussion bieten
  
- Alltägliche Konflikte nutzen
- Erlebnisräume und Freiräume für Erfahrungen bieten.
- Kooperative Lernsetting: Projektarbeiten, Ausflüge, Theater



## Exemple «durant 3 mois un jardin d'enfants sans jouets»

- Durant 3 mois, les jouets (au sens strict du terme) sont retirés
- Ficelle, textiles, morceaux de bois, cartons, pinces à linges, etc. sont à disposition
- L'objectif étant de développer l'auto-efficacité, la créativité et la coopération entre les enfants

## Beispiel « 3 Monate spielzeugfreier Kindergarten»

- Spielsachen (im engeren Sinn) werden während drei Monate «in die Ferien geschickt»
- verfügbar bleibt Material, dass nicht zum Spielen erfunden worden ist: Seile, Tücher, Wäsche klammern, Bretter, Kisten etc.
- Entwicklung von: Selbstwirksamkeit und Kreativität sowie die Kooperation unter den Kindern

«Förderung von Lebenskompetenzen in der Schule» von Dominique Högger, in: Suchtmagazin 04/2018, S.29 – 32.





## Fazit

**Werden Lebenskompetenzen gezielt gefördert, wirkt sich dies positiv auf die psychische Gesundheit und das Zusammenleben aus und leistet zudem einen Betrag zur Prävention von Sucht und Gewalt.**

**Lebenskompetenzen fördern heisst ... respektvolle Erfahrungsräume und Experimentierfelder für die Selbst- und Fremdwahrnehmung, für die Konfrontation von Meinungen, für die Kommunikation- und Beziehungsgestaltung schaffen.**

**La promotion des compétences psychosociales de manière ciblée a un effet positif sur la santé mentale, et le vivre ensemble, elle contribue également à la prévention de la violence et des addictions.**

**Promouvoir les compétences psychosociales signifie ... aménager des lieux et des espaces permettant la découverte de soi et des autres, la confrontation d'opinions, la possibilité d'expérimenter la complexité de la communication, dans un climat respectueux.**



# Workshops zur Förderung der LK

## Des ateliers pour développer les CPS

- Lassen sich in den Alltag und Kontext der TS einbauen.
- Sind als Projekt strukturiert, begleitet und evaluiert.
- Sind mit alltäglichen Situationen verknüpft.
- Qui s'inscrivent dans le contexte propre à l'EJC.
- Qui sont structurés sur la base d'un projet, animés de manière suivie et évalués.
- Qui sont en lien avec ce qui se passe au quotidien.



# LK entwickeln sich auch durch Nachahmung

## Les CPS se développent également par imitation

- Die erwachsenen Personen im Umfeld der Kinder sind wichtige Vorbilder (Fachpersonen, Eltern, Familienangehörige, etc.).
- Das Beziehungsklima ist zentral.
- Die LK der erwachsenen Personen selbst sind entscheidend. (Die Weiterentwicklung von LK hört niemals auf...)
- Les adultes gravitant autour des enfants agissent comme des modèles (professionnel.le.s, parents, famille élargie, entourage, etc.).
- Le climat relationnel dans lequel l'enfant vit est primordial, les CPS des adultes constituent un facteur déterminant.



# Die Emotionen spielen eine zentrale Rolle

## Les émotions jouent un rôle central

- Erkennen
- Verstehen
- Auf angemessene Weise ausdrücken
- Regulieren
- Comprendre les émotions.
- Identifier les émotions.
- Exprimer ses émotions de manière adaptée.
- Réguler ses émotions.



# Emotionen regulieren: Ja, aber wie?

## Réguler ses émotions: oui mais comment ?

- Emotionale Technik (wahrnehmen, erkennen, Sinn geben).
- Körper - Psy Technik (Atmung, Achtsamkeit).
- Beziehungs - Technik (sich einer Vertrauensperson anvertrauen, in Ich-Botschaften Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken).
- Kognitive Technik (Wahrnehmung des Ereignisses verändern).
- Techniques émotionnelles (accueillir, identifier, donner du sens).
- Techniques psychocorporelles (respiration, pleine conscience).
- Techniques relationnelles (se confier à une personne de confiance, exprimer en message je, mes ressentis, mes besoins).
- Techniques cognitives (modifier ma perception de l'événement).



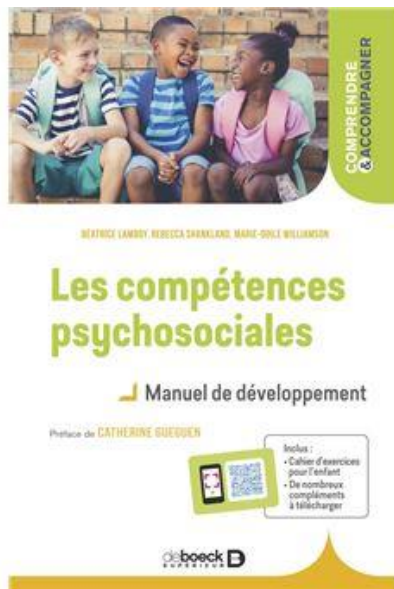


# Sources et ressources

## Quellen und Ressourcen

Brochure «Mieux vivre ensemble à l'école»

<https://www.climatscolaire.ch/>



Suchtmagazin 04/2018

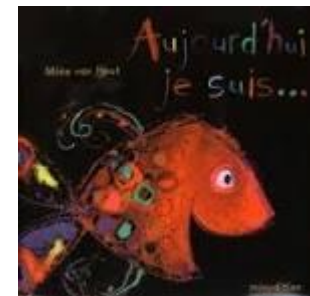
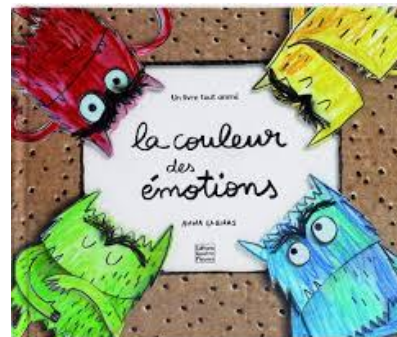
[«Gesundheitskompetenz, Lebenskompetenzen und Suchtprävention» von Martin Hafen, in: Suchtmagazin 04/2018, S.5 – 13.](#)

[«Förderung von Lebenskompetenzen in der Schule» von Dominique Högger, in: Suchtmagazin 04/2018, S.29 – 32.](#)

# Notre médiathèque Unsere Mediothek

<https://www.bernergesundheits.ch/waswirtun/mediothek/>

<https://www.santebernoise.ch/nosactivites/mediatheque/>



[Jeux coopératifs](#)

**Herzlichen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit!**

**Un grand merci pour votre  
attention!**



# Contact

Santé Bernoise  
Promotion de la santé et prévention  
Rue de la Gare 50  
2502 Bienne

Secrétariat 032 329 33 73  
André Huegi  
[andre.huegi@beges.ch](mailto:andre.huegi@beges.ch)

[www.santebernoise.ch](http://www.santebernoise.ch)

Berner Gesundheit  
Gesundheitsförderung und Prävention  
Bahnhofstrasse 50  
2502 Biel

Telefon Zentrale 032 329 33 70  
Esther Tellenbach  
[esther.tellenbach@beges.ch](mailto:esther.tellenbach@beges.ch)

[www.bernergesundheit.ch](http://www.bernergesundheit.ch)

