LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

COGNITIVES

Avoir conscience de soi

Connaissance de soi (forces et limites, buts, valeurs, discours interne...)
Savoir penser de façon critique (biais, influences...)
Capacité d'auto-évaluation positive
Capacité d'attention à soi (ou pleine conscienc

Capacité de maîtrise de soi

Capacité à gérer ses impulsions
Capacité à atteindre ses buts (définition, planification...)

Prendre des décisions constructives

Capacité à faire des choix responsables
Capacité à résoudre des problèmes de façon créative

ÉMOTIONNELLES

Avoir conscience de ses émotions et de son stress

Comprendre les émotions et le stress
Identifier ses émotions et son stress

Gérer son stress

Réguler son stress au quotidien
Capacité à faire face en situation d'adversité

Réguler ses émotions

Exprimer ses émotions de façon positive
Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse...

SOCIALES

Développer des relations constructives

Ecoute empathique
Communication efficace (valorisation, formulation claire...)

Communiquer de façon constructive

Développer l'assertivité et le refus
Demander de l'aide
Orientation solutions

Résoudre des difficultés

Développer des liens sociaux
Développer des comportements prosociaux (entraide, coopération, ...)

© Céline Veitmann