

Les compétences psychosociales : des compétences pour la vie.

Compétences cognitives



- Résoudre des problèmes
- Prendre des décisions
- Avoir une pensée critique, une pensée créative
- Avoir conscience de soi
- Savoir être pleinement attentif
- S'auto-évaluer positivement.

Compétences émotionnelles



- Comprendre les émotions
- Savoir identifier les émotions et celles des autres (empathie)
- Savoir exprimer ses propres émotions
- Savoir les réguler
- Gérer son stress.

Compétences sociales



- Communiquer de façon efficace et positive.
- Développer des relations constructives.
- S'affirmer et résister à la pression sociale.
- Savoir résoudre des conflits.
- Savoir demander de l'aide.