

# Les compétences psychosociales

9 compétences générales

21 compétences spécifiques

## COMPÉTENCES COGNITIVES

**AVOIR  
CONSCIENCE DE  
SOI**

**CAPACITE DE  
MAITRISE DE SOI**

**PRENDRE DES  
DECISIONS  
CONSTRUCTIVES**

- CONNAISSANCE DE SOI
- SAVOIR PENSER DE FAÇON CRITIQUE
- CAPACITE D'AUTOEVALUATION POSITIVE
- CAPACITE D'ATTENTION A SOI
- CAPACITE A GERER SES IMPULSIONS
- CAPACITE A ATTEINDRE SES BUTS
- CAPACITE A FAIRE DES CHOIX RESPONSABLES
- CAPACITE A RESOUDRE DES PROBLEMES DE FAÇON CREATIVE

## COMPÉTENCES EMOTIONNELLES

**AVOIR  
CONSCIENCE DE  
SES EMOTIONS ET  
DE SON STRESS**

**REGULER SES  
EMOTIONS**

**GERER SON  
STRESS**

- COMPRENDRE LES EMOTIONS ET LE STRESS
- IDENTIFIER SES EMOTIONS ET SON STRESS
- EXPRIMER SES EMOTIONS DE FAÇON POSITIVE
- GERER SES EMOTIONS
- REGULER SON STRESS AU QUOTIDIEN
- CAPACITE A FAIRE FACE EN SITUATION D'ADVERSITE

## COMPÉTENCES SOCIALES

**COMMUNIQUER  
DE FAÇON  
CONSTRUCTIVE**

**DEVELOPPER DES  
RELATIONS  
CONSTRUCTIVES**

**RESOUDRE DES  
DIFFICULTES**

- CAPACITE D'ECOUTE EMPATHIQUE
- COMMUNICATION EFFICACE
- DEVELOPPER DES LIENS SOCIAUX
- DEVELOPPER DES ATTITUDES ET COMPORTEMENTS PROSOCIAUX
- SAVOIR DEMANDER DE L'AIDE
- CAPACITE D'ASSERTIVITE ET DE REFUS
- RESOUDRE DES CONFLITS DE FAÇON CONSTRUCTIVE