# Les compétences psychosociales

## COGNITIVES

### Renforcer sa conscience de soi

- Accroître sa connaissance de soi et savoir penser de façon critique
- Connaître ses valeurs, besoins et buts et prendre des décisions constructives
- S'auto-évaluer positivement
- Renforcer sa pleine attention

### Renforcer sa maîtrise de soi et son accomplissement

- Atteindre ses buts personnels
- Gérer ses impulsions
- Résoudre des problèmes de façon créative et efficace et savoir demander de l'aide

## ÉMOTIONNELLES

### Renforcer sa conscience des émotions

- Comprendre les émotions
- Identifier ses émotions

### Réguler ses émotions et son stress

- Exprimer ses émotions de façon constructive
- Réguler ses émotions agréables et désagréables
- Comprendre et gérer son stress

## SOCIALES

### Développer des relations constructives

- Communiquer de façon efficace et positive
- Communiquer de façon empathique
- Développer des liens et des comportements prosociaux

### Résoudre des difficultés relationnelles

- S'affirmer et résister à la pression sociale par l'assertivité et le refus
- Résoudre les conflits de façon constructive