RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité

Santé publique France

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 conscience)

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

Réguler ses émotions

Exprimer ses émotions de façon positive

Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse...)

Gérer son stress

Réguler son stress au quotidien

Capacité à faire face (coping) en situation d'adversité

SOCIALES

Communiquer de façon constructive

Capacité d'écoute empathique

Communication efficace (valorisation, formulations claires...)

Développer des relations constructives

Développer des liens sociaux (aller vers l'autre, entrer en relation, nouer des amitiés...)

Développer des attitudes et comportements prosociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...)

Résoudre des difficultés

Savoir demander de l'aide

Capacité d'assertivité et de refus

Résoudre des conflits de façon constructive