


 Je suis à l'aise	 J'y arrive plus ou moins	 Plutôt compliqué	 Je n'y arrive pas
<b>Connaissance de soi :</b> Connaître ses forces et ses limites, avoir une confiance en soi bien ancrée, faire preuve d'optimisme et adopter un état d'esprit tourné vers le développement de soi.				
<b>Maîtrise de soi :</b> Gérer efficacement son stress, contrôler ses émotions et réussir à se motiver pour se fixer et atteindre ses objectifs.				
<b>Conscience sociale :</b> Comprendre les points de vue des autres et faire preuve d'empathie envers eux, y compris ceux de différentes origines et cultures.				
<b>Compétences relationnelles :</b> Communiquer clairement, bien écouter, coopérer avec les autres, résister aux pressions sociales, négocier les conflits de manière constructive, savoir rechercher ou offrir de l'aide en cas de besoin.				
<b>Prise de décision responsable :</b> Faire des choix constructifs concernant son propre comportement envers les autres sur la base de règles éthiques, de sécurité et de normes sociales.				