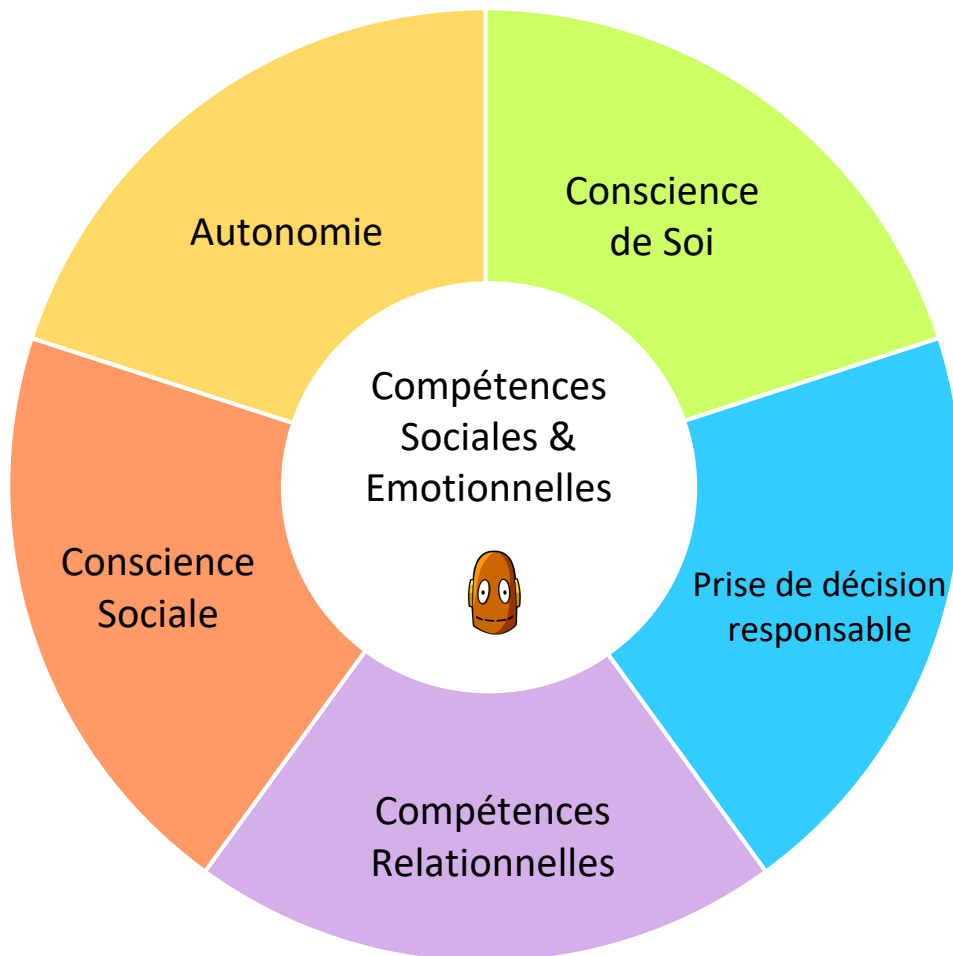


Les compétences sociales et émotionnelles

avec **Brain
POP**
Français



Conscience de soi : 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.

Maîtrise de soi : Gérer efficacement son stress, contrôler ses émotions et réussir à se motiver pour se fixer et atteindre ses objectifs.

Conscience sociale : Comprendre les points de vue des autres et faire preuve d'empathie envers eux, y compris ceux de différentes origines et cultures.

Compétences relationnelles : 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.

Prise de décision responsable : Faire des choix constructifs concernant son propre comportement envers les autres sur la base de règles éthiques, de sécurité et de normes sociales.

