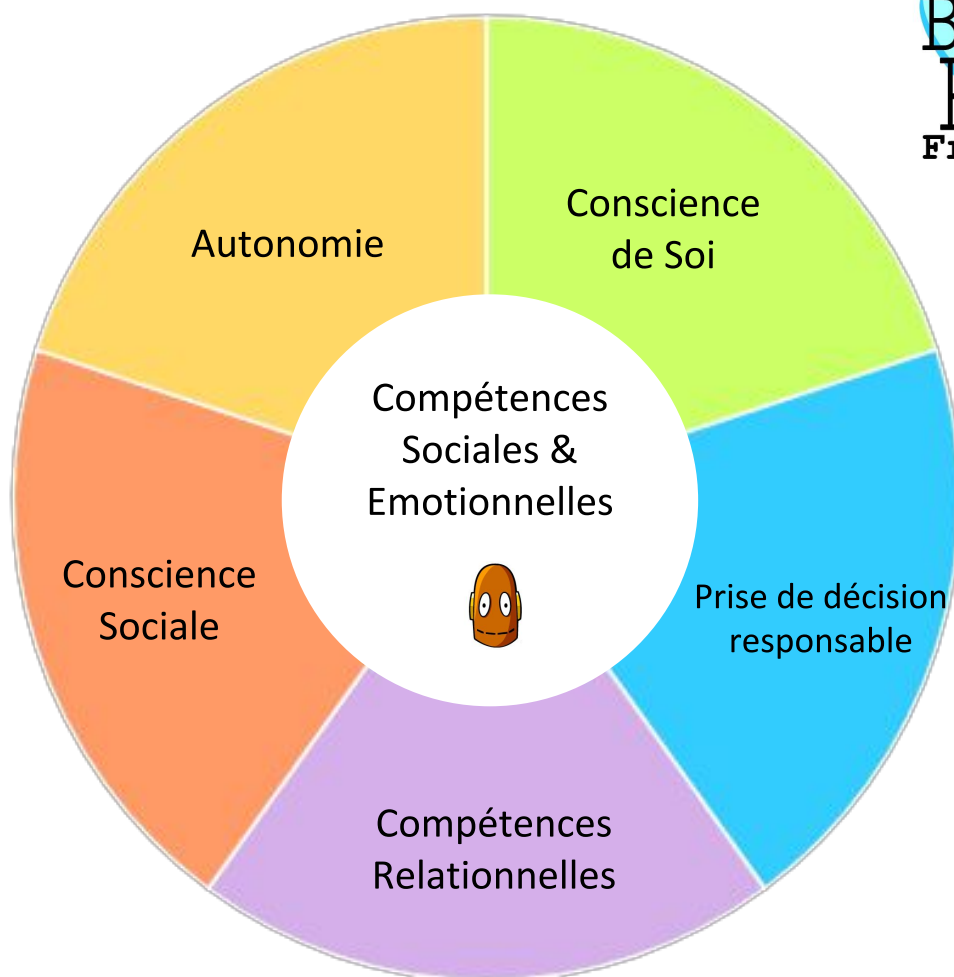


# Les compétences sociales et émotionnelles



**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.

