

C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement.

APPRENDRE À RÉSOLUDRE DES PROBLÈMES

Cette compétence aide à faire face aux problèmes que l'on rencontre tout au long de sa vie.

APPRENDRE À PRENDRE DES DÉCISIONS

Cette compétence aide à faire des choix de façon constructive en évaluant les différentes options et les effets de chacune d'entre elles.

AVOIR UNE PENSÉE CRÉATIVE

Cette compétence contribue à la prise de décision et à la résolution de problèmes de façon adaptée et avec souplesse.

AVOIR UNE PENSÉE CRITIQUE

Cette compétence permet d'analyser les informations et les expériences de façon objective, en reconnaissant et en évaluant les facteurs qui influencent nos attitudes et nos comportements.

SAVOIR COMMUNIQUER EFFICACEMENT

Cette compétence permet d'exprimer ses désirs, et de demander des conseils et de l'aide lorsque cela s'avère nécessaire.

ÊTRE HABILE DANS LES RELATIONS INTERPERSONNELLES

Cette compétence aide à établir des rapports de façon positive, à lier, à conserver ou à interrompre des relations personnelles et professionnelles de manière constructive.

AVOIR CONSCIENCE DE SOI

Cette compétence permet de connaître son propre caractère, ses forces et ses faiblesses, ses désirs et ses aversions, afin de reconnaître les situations de stress.

AVOIR DE L'EMPATHIE POUR LES AUTRES

Cette compétence permet d'imaginer ce que la vie peut être pour une autre personne, afin d'accepter les autres avec leurs différences.

SAVOIR GÉRER SON STRESS

Cette compétence implique de reconnaître les sources et les effets du stress, pour en contrôler le niveau.

SAVOIR GÉRER SES ÉMOTIONS

Cette compétence implique de reconnaître ses propres émotions, comme celles des autres, en étant conscient de leur influence.



