

# À PROPOS DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

## C'est quoi ?

"Les compétences psychosociales constituent un ensemble cohérent et interrelié de capacité psychologiques (cognitives, émotionnelles et sociales), impliquant des connaissances, des processus intrapsychiques et des comportements spécifiques, qui permettent d'augmenter l'autonomisation et le pouvoir d'agir, de maintenir un état de bien-être psychique, de favoriser un fonctionnement individuel optimal et de développer des interactions constructives."

(Santé Public France, Référentiel 2021)

Inscris-toi aux stages de compétences psychosociales !



À l'issue du stage, reçois ton attestation de participation !  
Un plus pour faire la différence sur ton C.V.



## DÉVELOPPER DES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES FAVORISE :

Des relations saines et positives

Le bien-être physique et mental

La réussite scolaire et professionnelle

L'épanouissement personnel et l'amélioration du climat de vie

La projection dans l'avenir

La réduction des violences et des conflits

La réduction des comportements à risque

L'insertion sociale

# 3 CATÉGORIES PSYCHIQUES, 9 COMPÉTENCES GÉNÉRALES ET 21 SPÉCIFICITÉS À RENFORCER

## COMPÉTENCES COGNITIVES

### CONSCIENCE DE SOI

- Connaissance de ses forces, limites, valeurs...
- Penser de façon critique (biais, influences...)
- Capacité d'auto-évaluation positive
- Capacité d'attention à soi (pleine conscience)

### CAPACITÉ DE MAÎTRISE DE SOI

- Capacité à atteindre ses buts (définition, planification...)
- Capacité à gérer ses impulsions

### PRISES DE DÉCISIONS CONSTRUCTIVES

- Capacité à faire des choix responsables
- Capacité à résoudre des problèmes de façon créative

## COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

### 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 (surtout les difficiles : colère, anxiété, tristesse...)

### GÉRER SON STRESS

- Réguler son stress au quotidien
- Capacité à faire face (coping) en situation d'adversité

## COMPÉTENCES SOCIALES

### COMMUNIQUER DE FAÇON CONSTRUCTIVE

- Écoute empathique
- Communication efficace

### DÉVELOPPER DES RELATIONS CONSTRUCTIVES

- Développer des liens sociaux (aller-vers...)
- Attitudes et comportement prosociaux

### RÉSOUTRE DES DIFFICULTÉS

- Assertivité et capacité de refus
- Résoudre des conflits de façon constructive