# Les Compétences PsychoSociales

## Les 10 compétences

- Savoir résoudre les problèmes
- Savoir prendre des décisions
- Avoir une pensée critique
- Avoir une pensée créatrice
- Savoir communiquer efficacement
- Être habile dans les relations interpersonnelles
- Avoir conscience de soi
- Avoir de l'empathie pour les autres
- Savoir gérer son stress
- Savoir gérer ses émotions

### Compétences sociales

- Communication verbale et non verbale
- Empathie
- Capacité de résistance et de négociation
- Coopération
- Plaidoyer

### Compétences cognitives

- Prise de décision
- Pensée critique et auto-évaluation

### Compétences émotionnelles

- Régulation émotionnelle
- Gestion du stress
- Auto-évaluation et auto-régulation

*Quelles sont-elles ?*

*Pourquoi les développer ?*

- renforcent l'estime de soi,
- améliorent les relations sociales et familiales,
- limitent le stress,
- permettent la résilience,
- Et surtout … favorisent le BIEN ÊTRE

*Ce qui permet*

une bonne santé globale (physique psychique et sociale)

*pour*

une MEILLEURE RÉUSSITE SCOLAIRE

*et pour*

- prévenir efficacement les principaux problèmes de santé mentale
- prévenir les comportements à risques (alcool, drogues, harcèlement, …)

*Définition*

C'est « ***la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. 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.*** »

Selon l'OMS en 1993

*Comment les favoriser ?*

- Formation des professionnels au CPS
- Analyse de pratique
- Accompagnement des professionnels

**Quelques outils pour développer les Compétences psychosociales**

- La communication non-violente
- le théâtre forum
- la méditation, la sophrologie, le yoga
- le débat
- l'éloquence
- la littérature
- l'art
- …