

COMPETENCES PSYCHOSOCIALES

« Les compétences psychosociales sont 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. »

OMS

En 1993, les compétences psychosociales sont déclinées par l'OMS et l'UNESCO en 10 aptitudes, elles sont présentées par couple. Elles interagissent les unes avec les autres. Elles sont aussi réparties par type, les compétences cognitives, émotionnelles et sociales. Il est donc normal que certaines caractéristiques conviennent à plusieurs compétences. J'ai choisi de ne pas les répéter pour faciliter l'évaluation.

La pensée créative

- A des idées originales, novatrices
- Face à une décision cherche différentes options
- Recherche différentes causes possibles à un problème
- Sait envisager une situation sous différents angles
- Sait associer des idées différentes
- Envisage les conséquences possible d'une action
- S'adapte aux événements

La pensée critique

- Analyse les situations de façon objective
- Détecte l'existence d'un problème
- Evalue les éléments qui ont de l'influence sur lui et les autres
- A un raisonnement correct qui lui permet de tirer des conclusions correctes
- Sait remettre en cause de façon justifiée les autres et lui-même
- Reconnaît les informations pertinentes

Savoir résoudre les problèmes

- Volonté de résoudre le problème
- Essaie de résoudre le problème seul
- Cherche de l'aide si nécessaire
- Met en œuvre l'option choisie
- Evalue les résultats

Savoir prendre des décisions

- Détecte s'il a les informations nécessaires
- Rassemble les informations manquantes
- Tient compte des expériences antérieures
- Choisit la solution la plus appropriée selon lui
- Associe pensées et actes

Communiquer efficacement

- Expression verbale appropriée
- Expression non-verbale appropriée
- Exprime ses besoins
- Demande et donne des conseils
- Donne et accepte des retours (feedback)
- Transmet une information correcte, fidèle et adaptée

Habilités aux relations interpersonnelles

- Etablit des rapports de façon positive
- S'adapte à l'autre
- Entretient ses relations (amis-famille)
- Sait s'affirmer
- Essaie de comprendre son interlocuteur
- Sait convaincre, coopérer
- Sait gérer un conflit

Avoir conscience de soi-même

- Connaît son caractère
- Connaît ses qualités et ses défauts
- Connaît ses désirs et aversions
- Connaît ses besoins
- Connaît ses mécanismes automatiques

Avoir de l'empathie pour les autres

- Comprend les sentiments de l'autre
- Détecte les besoins de l'autre
- Se met à la place de l'autre
- Différencie autrui de lui-même

Faire face à son stress

- Connaît ses sources de stress
- Connaît ses réactions au stress
- Gère son niveau de stress
- Utilise la pensée positive
- Utilise des techniques de relaxation
- Gère son temps

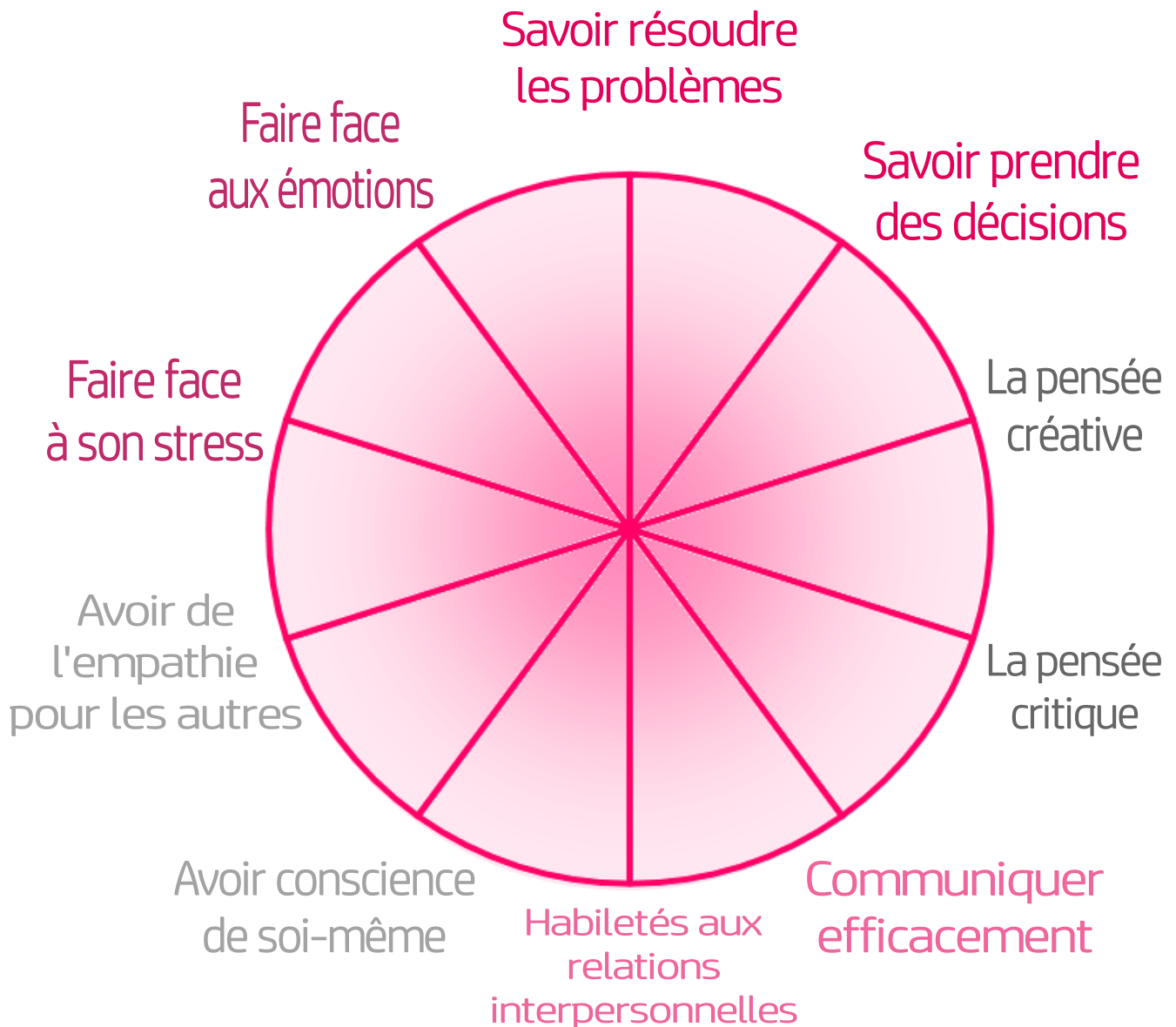
Faire face aux émotions

- Reconnaît ses émotions
- Reconnaît les émotions des autres
- Connaît les liens émotions-comportements
- Sait réagir de façon adéquat face à ses émotions et à celles de autres
- Régule ses émotions

Les listes de caractéristiques de chaque compétence ne sont pas exhaustives, elles ont pour but de donner une idée générale de ce que représente la compétence. C'est le fruit d'un travail personnel en constante évolution.



COMPETENCES PSYCHOSOCIALES



Pour chaque item, mets un repère sur le trait correspondant au niveau de développement de la compétence en question. Le centre du cercle représente 0, la compétence n'est pas du tout maîtrisée et le cercle représente 10, la compétence est totalement acquise.

Relie les points entre eux

En observant la figure, tu découvres quels domaines sont à développer en priorité !

