

## Les ateliers de réflexion philosophique et les CPS

Compétences sociales
Compétences de communication verbales et non-verbales : écoute active et expression des émotions, capacité à donner et recevoir des feedback
L'Empathie : capacité à écouter et comprendre les besoins et les points de vue d'autrui et à exprimer cette compréhension
Capacité de résistance et de négociation: gestion de conflit , capacité d'affirmation, résistance à la pression d'autrui
Compétences de plaidoyer qui s'appuie sur des compétences de persuasion et d'influence
Compétences de coopération et de collaboration en groupe
Compétences cognitives
Pensée critique et l'auto-évaluation qui impliquent de pouvoir analyser l'influence des pairs, d'avoir conscience des valeurs, attitudes, normes, croyances et des facteurs qui nous affectent.

Tableau extrait de *La santé en action*, n° 431 , mars 2015, page 11

Compétences émotionnelles		
	Envers soi	Envers les autres
<b>Identification</b>	Capacité à identifier ses émotions	Capacité à identifier les émotions chez les autres
<b>Compréhension</b>	Comprendre les causes et les conséquences de ses émotions	Comprendre les causes et les conséquences des émotions d'autrui
<b>Expression</b>	Exprimer ses émotions de façon socialement adaptée	Permettre aux autres d'exprimer leurs émotions
<b>Régulation</b>	Capacité à réguler l'intensité de ses émotions	Capacité d'aider les autres à réguler l'intensité de leurs émotions
<b>Utilisation</b>	Utiliser ses émotions pour guider ses actions et prendre des décisions	Utiliser les émotions des autres pour guider ses actions et ses décisions

« La psychologie positive » de Rebecca Shankland et Sophie Lantheaume