

Les élèves qui démontrent une bonne compétence émotionnelle ont tendance à obtenir de meilleurs résultats scolaires que ceux qui manifestent des habiletés plus faibles ou insuffisantes sur ce plan

La conscience de soi

La capacité à identifier et à comprendre les émotions et l'influence qu'elles ont sur les actions.

L'identification

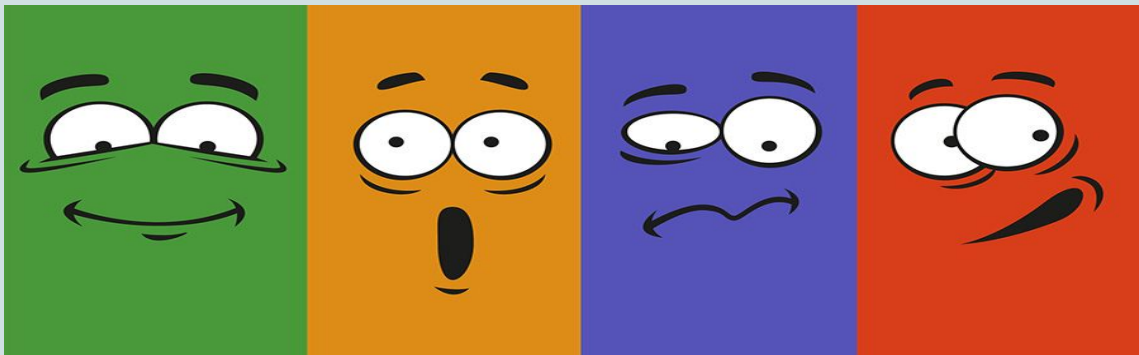
La compréhension

La maîtrise de soi

La capacité à **contrôler** les émotions et à agir de façon réfléchi et appropriée. Notion de régulation, d'inhibition...

La régulation

L'utilisation



La conscience sociale

La capacité à décoder les signaux sociaux (verbaux et non verbaux) et à mieux comprendre les sentiments des autres (les émotions qui les animent)

L'identification

L'expression

La gestion des relations

La capacité à communiquer de manière efficace, à nouer des relations avec autrui, en minimisant le risque de conflits. (Prise de décisions...)

La régulation

L'utilisation