

Lichamelijk bewustzijn	Emotioneel bewustzijn	Lichamelijke zelfbeheersing
Emotionele veerkracht	Uiting van gevoelens	Problemen oplossen
assertiviteit	Vermogen tot dialoog	Argumentatievaardigheid
luistervaardigheden	flexibiliteit	Een mening delen
Omgaan met informatie	Conflictbeheersing	Bewust zijn van invloeden
zelfbewustzijn	Zelfkennis (sterktes, emoties, reacties, identiteit,...)	Bewustwording van persoonlijk netwerk
zelfreflectie	zelfvertrouwen	Anderen vertrouwen
verdraagzaamheid	Werken in teamverband	onderhandelen
autonomie	Persoonlijke problemen aanpakken	Een mening vormen
Kritisch zijn	Netwerken bouwen	Omgaan met stress
Contact leggen met anderen	Alternatieve reacties hebben	Ambities voor de toekomst hebben
Van mening veranderen	Invloed hebben	Gevoel voor relativering en humor
Lichamelijke bewustwording	Interculturele vaardigheid	Positieve houding tegenover uitdagingen

Oplossingen vinden	Anderen begrijpen	Om hulp vragen
Openheid voor andere standpunten	Een plan wijzigen	Gevoel voor meer perspectieven
optimisme	Spreken in groep	Grenzen stellen
mediawijsheid	Rekening houden met anderen	Confronteren
Keuzes maken		