

מיומנויות בעבודה עם התוכנית

מודעות עצמית

היכולת של האדם להבין את הרגשות, המחשבות, הערכים של עצמו ואת האופן בו הם משפיעים על התנהגותו וכן היכולת להכיר את חוזקותיו וחולשתיו

ניהול עצמי

היכולת של אדם לנהל את רגשותיו, מחשבותיו, התנהגותיו בצורה אפקטיבית, להשיג את מטרותיו ולהגשים את שאיפותיו. ניהול עצמי כולל שליטה בדחפים ולהתמודד עם סטרס

קבלת החלטות אחריות

היכולת לקבל החלטות מתוך אכפתיות וחיוניות, היכולת להתחשב בסטנדרטים אתיים, לשמור על ביטחון ומוגנות ולהכיר בתוצאות הבחירה שלי

מודעות חברתית

היכולת להבין את נקודת המבט של האחר, היכולת לחוש חמלה לאחר ולהבין נורמות חברתיות מקובלות במצבים ובהקשרים שונים.

מיומנויות בינאישיות

היכולת לבסס ולקיים מערכות יחסים בריאות ותומכות עם אחרים בצורה יעילה. היכולת לתקשר באופן בהיר ולדעת להציע עזרה או לבקש אותה.