

- שליטה בדחפים
- ניהול לחצים
- משמעת עצמית
- מוטיבציה אישית
- התמדה
- הצבת מטרות
- התארגנות
- וניהול משימות

- זיהוי רגשות
- זהות ותפיסה עצמית
- זיהוי חזקות
- תחושת ביטחון עצמי
- מסוגלות עצמית



- לקיחת פרספקטיבה
- אמפתיה
- קבלת שונות וגיוון
- כבוד לאחר

- זיהוי בעיות
- ניתוח מצבים
- פיתרון בעיות
- הערכה
- רפלקציה
- אחריות איתית

- תקשורת
- מעורבות רגשית
- בניית מערכות יחסים
- עבודה בשיתוף פעולה
- כתרונ קונפליקטים
- חיפוש אחר עזרה ומתן עזרה

חמשת אשכולות המיומנויות הללו קשורים זה בזה ולעיתים קרובות פועלים בו זמנית

