

**Définition :** Démontrer une conscience, une évaluation juste et un contrôle de son état émotionnel, de ses attitudes, de ses convictions, de son image et de ses forces, de manière à maintenir son élan, son efficacité personnelle et sa stabilité émotionnelle même dans une situation d'adversité, de provocation, de stress ou de lourde charge de travail. Reconnaître ses forces personnelles et professionnelles et les choses à améliorer, et afficher un engagement à l'égard de l'apprentissage continu.

**Gradation de l'échelle :** L'échelle va de la capacité de reconnaître ses émotions, ses forces et ses limites à la capacité de gérer activement ses attitudes, ses convictions et ses comportements en démontrant de la souplesse, et à la capacité de mettre à profit cette lucidité pour s'autogérer et gérer les autres dans des moments difficiles et quand la charge de travail est élevée.

Niveau 1 <i>Démontrer une conscience de soi et savoir s'évaluer avec justesse</i>	Niveau 2 <i>Bien travailler dans une situation nouvelle</i>	Niveau 3 <i>Avoir une facilité d'adaptation; rechercher de nouvelles idées, opinions et situations pour s'épanouir</i>	Niveau 4 <i>Demeurer efficace et concentré et continuer d'avancer malgré des difficultés, des provocations ou des situations chargées d'émotivité</i>	Niveau 5 <i>Mettre à profit sa conscience de soi pour gérer efficacement des situations et des relations</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconnaître que l'apprentissage continu fait partie intégrante du développement personnel et professionnel.</li> <li>Comprendre comment ses réactions émotionnelles aux situations influencent sa manière d'agir et la perception qu'ont les autres de soi.</li> <li>Rester conscient de ses émotions et utiliser cette information pour orienter sa pensée et ses actions d'une manière favorable.</li> <li>Reconnaître les lacunes dans ses compétences et profiter d'occasions d'apprentissage pour améliorer son efficacité.</li> <li>Adopter les bonnes habitudes personnelles et professionnelles et rejeter les mauvaises.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avoir une bonne éthique de travail : gérer sa charge de travail en toute autonomie.</li> <li>Appliquer des techniques pour gérer le stress ou les difficultés dans des situations quotidiennes au travail, pour pouvoir continuer d'avancer et désamorcer les conflits (demeurer calme, écouter attentivement, essayer de se concentrer sur les éléments positifs).</li> <li>Connaître sa capacité de travail ainsi que ses limites et gérer son temps, son travail et ses émotions en conséquence (p. ex., déléguer, modifier les priorités, prendre des pauses, faire de l'exercice).</li> <li>Garder son calme devant des situations ou des instructions nouvelles.</li> <li>Démontrer une maîtrise de soi et connaître ses points sensibles.</li> <li>Gérer efficacement ses émotions négatives.</li> <li>Reconnaître une situation qui dépasse ses compétences et aller chercher la formation ou l'encadrement approprié.</li> <li>Afficher une attitude tournée vers l'amélioration et l'apprentissage continus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adapter son approche et « changer de vitesse » si une situation le demande, sans avoir l'impression que cela compromet son plan ou ses résultats.</li> <li>Être ouvert à tester ses hypothèses en sollicitant les idées des autres; reconnaître les différences et en apprécier la valeur.</li> <li>Se motiver soi-même : canaliser ses énergies pour se donner une impulsion.</li> <li>Identifier les forces des autres et mettre à profit leurs compétences (outre les siennes propres) pour gérer des situations incertaines.</li> <li>Être humble; accepter de ne pas être expert en tout et de ne pas avoir réponse à tout; être tolérant quand d'autres hésitent ou expriment un doute.</li> <li>Afficher un degré élevé d'autodiscipline et être enthousiaste à propos de nouvelles perspectives.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garder la capacité d'exercer un bon jugement et de prendre de bonnes décisions dans des périodes ou situations très exigeantes, difficiles ou stressantes.</li> <li>Se calmer, calmer les autres et influencer positivement l'efficacité des autres dans des moments stressants.</li> <li>Reconnaître les émotions des autres et insuffler une perspective positive et une attitude constructive dans des moments difficiles et complexes.</li> <li>Utiliser les revers d'une manière constructive; afficher une attitude tournée vers l'amélioration continue.</li> <li>Être à l'aise avec le risque et l'incertitude; afficher une capacité de décision dans des situations ambiguës.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rester énergique, enthousiaste et sûr de soi devant des mandats très difficiles et de longue durée.</li> <li>Se servir de la compréhension qu'on a de soi-même et des autres pour aller vers les autres et favoriser des rapports positifs, surtout dans des circonstances difficiles.</li> <li>Voir les défis comme des occasions d'épanouissement et de perfectionnement et encourager les autres à avoir la même attitude.</li> <li>Se servir de sa conscience de soi et de sa maîtrise de soi pour reconnaître et gérer les émotions des autres dans des moments difficiles.</li> <li>Être capable d'introspection; revenir sur ses revers ou ses échecs, en tirer des leçons importantes et les appliquer à soi-même et aux autres.</li> </ul>