

خودآگاهی

- آگاهی از نقاط قوت
- آگاهی از نقاط ضعف
- تصویر خود واقع بینانه
- آگاهی از حقوق و مسئولیت‌ها
- توضیح ارزش‌ها
- انگیزش برای شناخت

مهارت‌ها ارتباطی

- ارتباط کلامی و غیرکلامی
- ابراز وجود
- مذاکره
- امتناع
- غلبه بر خجالت
- گوش دادن

همدلی

- علاقه داشتن به دیگران
- تحمل افراد مختلف
- رفتار بین فردی همراه با پرخاشگری کمتر
- دوست داشتنی تر شدن (دوست‌یابی)
- احترام قائل شدن برای دیگران

مهارت حل مسأله

- تشخیص مشکلات علل و ارزیابی دقیق
- درخواست کمک
- مصالحه (برای حل تعارض)
- آشنایی با مراکز برای حل مشکلات
- تشخیص راه حل‌های مشترک برای جامعه

مهارت تفکر خلاق

- تفکر مثبت
- یادگیری فعال (جستجوی اطلاعات جدید)
- ابراز خود
- تشخیص حق انتخاب‌های دیگر (برای تصمیم‌گیری)
- تشخیص راه حل‌های جدید برای مشکلات

مهارت مقابله با هیجانات

- شناخت هیجان‌های خود و دیگران
- ارتباط هیجان‌ها با احساسات، تفکر و رفتار
- مقابله با ناکامی، خشم، بی‌حوصلگی، ترس و اضطراب، مقابله با هیجان‌های شدید دیگران

مهارت تصمیم‌گیری

- تصمیم‌گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق کارهایی که می‌توان انجام داد که انتخاب را تحت تأثیر قرار دهد.
- تصمیم‌گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت‌ها

- تعیین اهداف واقع بینانه
- برنامهریزی و پذیرش مسئولیت اعمال خود
- آمادگی برای تغییر دادن تصمیمها برای انطباق با موقعیت‌های جدید

مهارت تفکر انتقادی

- ادراک تأثیرات اجتماعی و فرهنگی بر ارزش‌ها ، نگرش‌ها و رفتار
- آگاهی از نابرابری ، پیشداوری‌ها و بی‌عدالتی‌ها
- واقف شدن به این مسئله که دیگران همیشه درست نمی‌گویند
- آگاهی از نقش یک شهروند مسئول

مهارت مقابله با استرس

- مقابله با موقعیت‌هایی که قابل تغییر نیستند.
- استراتژی‌های مقابله‌ای برای موقعیت‌های دشوار (فقدان ، طرد ، انتقاد)
- مقابله با مشکلات بدون توسل به سوء مصرف مواد
- آرام ماندن در شرایط فشار
- تنظیم وقت

مهارت‌های بین فردی

- همکاری و مشارکت
- اعتماد به گروه
- تشخیص مرزهای بین فردی مناسب
- دوستیابی
- شروع و خاتمه‌ی صحیح در ارتباطات