

1. Δεξιότητες κοινωνικής νοημοσύνης	<i>Αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων και γνώση του τρόπου με τον οποίο μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε για να τους επηρεάσετε και να τους βοηθήσετε</i>		
Ικανότητα	Ορισμός	Παράδειγμα 1	Παράδειγμα 2
Αυτοπεποίθηση	Κάποιος που είναι αποφασιστικός εκφράζει με σαφήνεια τις ανάγκες και τις απόψεις του, ώστε οι άλλοι να τις λαμβάνουν υπόψη.	Διατηρείτε τη θέση σας ακόμα και όταν οι άλλοι αμφισβητούν τις ιδέες σας.	Σε ομαδικές καταστάσεις, δεν έχετε κανένα πρόβλημα να εκφράσετε τις ανάγκες και τις απόψεις σας
Ικανότητα να ηγείσαι και να εμπνέεις	Κάποιος που είναι ικανός να ηγείται και να εμπνέει προσφέρει στους άλλους ενθουσιασμό και νέες, δημιουργικές ιδέες.	Έχετε θετική επίδραση στους γύρω σας και τους παρακινείτε προς την επιτυχία.	Είστε σε θέση να λάβετε την τελική απόφαση σε μια δύσκολη κατάσταση και να εξηγήσετε την πορεία δράσης που έχετε επιλέξει
Υπευθυνότητα	Κάποιος που είναι υπεύθυνος απέναντι στους άλλους, υπεύθυνος και έτοιμος να δικαιολογήσει τις ενέργειές του.	Αναλαμβάνετε την ευθύνη για τις εργασίες που πρέπει να ολοκληρώσετε και φροντίζετε να τις ολοκληρώσετε εγκαίρως.	Όταν κάνετε ένα λάθος, είστε σε θέση να το παραδεχτείτε και να αναλάβετε δράση.
Διαχείριση συγκρούσεων	Κάποιος που είναι ικανός να διαχειρίζεται συγκρούσεις ξεπερνά σοβαρές διαφωνίες και διαμάχες για να επιτύχει.	Κατά τη διάρκεια μιας σύγκρουσης, είστε σε θέση να χειριστείτε αντίθετες απόψεις και να διασφαλίσετε ότι ο διάλογος παραμένει πολιτισμένος	Όταν προκύπτει σύγκρουση μεταξύ δύο ατόμων, μπορείτε να λάβετε τα πρώτα μέτρα για να ηρεμήσετε την κατάσταση
Επίλυση συγκρούσεων	Κάποιος που είναι ικανός να επιλύει συγκρούσεις βρίσκει λύση σε σοβαρές διαφωνίες και διαμάχες για να επιτύχει.	Είστε σε θέση να βρείτε κοινό έδαφος και λύσεις όταν δύο ή περισσότερα μέρη διαφωνούν.	Είστε σε θέση να βρείτε ένα χώρο και μια στρατηγική για συμφωνία μεταξύ δύο υπαλλήλων που έχουν εμπλακεί σε δημόσια διαμάχη
Συνεργασία	Κάποιος που είναι συνεργάσιμος είναι πρόθυμος και ικανός να συνεργάζεται καλά με άλλους	Εργάζεστε με επιτυχία προς την επίτευξη ενός κοινού στόχου με άλλους	Όταν εργάζεστε σε ομάδα, είστε σε θέση να αναλάβετε τον ρόλο που εξυπηρετεί καλύτερα τα συμφέροντά της, αντί να εστιάζετε στα δικά σας
Διπλωματία	Κάποιος που είναι διπλωματικός είναι ικανός να χειρίζεται ευαίσθητα θέματα ή άτομα και είναι διακριτικός.	Σε ευαίσθητα θέματα, αντιμετωπίζετε τους άλλους με σεβασμό και διακριτικότητα	Αν δύο φίλοι ή συνάδελφοι έχουν μια διαφωνία, είστε σε θέση να διατηρήσετε καλές σχέσεις και με τους δύο
Συναισθηματική νοημοσύνη	Κάποιος που είναι συναισθηματικά ευφυής είναι ικανός να αντιλαμβάνεται, να κατανοεί και να διαχειρίζεται τα συναισθήματα και τα αισθήματα.	Κατανοείτε και διαχειρίζεστε τα δικά σας συναισθήματα με διάφορους θετικών τρόπους (π.χ. για να ανακουφίσετε το άγχος, να συμπάσχετε με τους άλλους, να εκτονώσετε τις συγκρούσεις κ.λπ.).	Όταν συμβαίνουν αρνητικά γεγονότα στη ζωή σας, είστε σε θέση να τα κατανοήσετε και να τα αποδεχτείτε, χωρίς να σας καταβάλλουν.
Ενσυναίσθηση	Κάποιος που είναι ενσυναίσθητος ταυτίζεται με τα συναισθήματα, τις σκέψεις ή τις στάσεις των άλλων.	Δείχνετε στους άλλους ότι κατανοείτε τα προβλήματά τους και μπορείτε να συσχετιστείτε με τις περιστάσεις τους.	Δεν βιάζεστε να κρίνετε ή να καταδικάσετε κάποιον για αρνητικές ενέργειες, αλλά αντίθετα, προσπαθείτε να κατανοήσετε την αιτία τους.
Επίδραση στους άλλους	Κάποιος που είναι ικανός να επηρεάζει τους άλλους μπορεί να τους παρακινήσει ή να τους ωθήσει να κάνουν κάποια ενέργεια.	Όταν μιλάτε ή ενεργείτε, οι άλλοι συχνά ακολουθούν το παράδειγμά σας	Σε μια ομαδική κατάσταση, συχνά πείθετε τους άλλους ότι αυτό που πιστεύετε είναι η σωστή απόφαση
Εμπνέοντας τους άλλους	Κάποιος που είναι ικανός να εμπνέει τους άλλους τους παρακινεί ή τους επηρεάζει να προβούν σε κάποια ενέργεια, συνήθως προκαλώντας θετικά συναισθήματα και σκέψεις.	Επηρεάζετε τους άλλους με τρόπο που τους οδηγεί να κάνουν θετικά βήματα ή ενέργειες στη ζωή τους ή να υιοθετήσουν νέες στάσεις και απόψεις	Οι συνάδελφοι ή οι φίλοι σας συχνά λαμβάνουν αποφάσεις με βάση αυτά που έχετε πει ή ακολουθώντας αυτά που έχετε κάνει
Ακεραιότητα	Κάποιος που έχει ακεραιότητα τηρεί τις ηθικές και δεοντολογικές αρχές και έχει υγιή ηθικό χαρακτήρα.	Ακόμα και αν δεν υπάρχει κανείς γύρω σας ή αν κανείς δεν θα το μάθει, εξακολουθείτε να επιδεικνύετε ηθική συμπεριφορά.	Ποτέ δεν θα αφήνατε κάποιον άλλο να αναλάβει την ευθύνη για μια πράξη ή ένα λάθος σας
Διαμεσολάβηση	Κάποιος που μεσολαβεί αποτελεσματικά επιτυγχάνει συμφωνία και συμβιβασμό ως μεσάζων μεταξύ των μερών.	Σε μια συγκρουσιακή κατάσταση, είστε σε θέση να βρείτε κοινό έδαφος μεταξύ των δύο μερών.	Αν δύο φίλοι σας τσακωθούν, παρεμβαίνετε ενεργά για να τους βοηθήσετε να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα.
Κίνητρα για τους άλλους	Κάποιος που είναι ικανός να παρακινεί τους άλλους τους παρέχει έναν ισχυρό λόγο ή αιτία για να δράσουν.	Εάν ηγείστε μιας δραστηριότητας, επιτυγχάνετε να δείξετε στους άλλους τα οφέλη και τα συνολικά αποτελέσματα της σκληρής δουλειάς τους	
Διαπραγματεύηση	Κάποιος που είναι ικανός να διαπραγματεύεται αποτελεσματικά συμφωνίες ή διαπραγματεύσεις με άλλους για να επιτύχει θετικά αποτελέσματα.	Κατανοείτε πώς να επιτύχετε συμβιβασμό μεταξύ δύο μερών και να κάνετε και τα δύο να νιώσουν ότι έχουν κερδίσει κάτι.	Όταν αγοράζετε ένα προϊόν, ξέρετε πώς να συμφωνήσετε σε μια τιμή χαμηλότερη από αυτή που σας προσφέρθηκε αρχικά.
Οικοδόμηση σχέσεων	Κάποιος που είναι ικανός να χτίζει αποτελεσματικά σχέσεις δημιουργεί προσωπικές συνδέσεις και σχέσεις με άλλους.	Είστε πρόθυμοι να ξεκινήσετε σχέσεις με άλλους και να τις αναπτύξετε με τρόπο που να είναι αμοιβαία επωφελής.	Σε μια φιλική ή επαγγελματική σχέση, επικοινωνείτε ανοιχτά και καλά με τους άλλους
Διαχείριση σχέσεων	Κάποιος που διαχειρίζεται αποτελεσματικά τις σχέσεις διαχειρίζεται τις προσωπικές συνδέσεις και σχέσεις με τους άλλους με σκοπό να επιτύχει θετικά αποτελέσματα.	Λαμβάνετε μέτρα για να διατηρήσετε τις σχέσεις σας και να αντιμετωπίσετε παρεξηγήσεις ή προβλήματα όταν είναι απαραίτητο.	Είστε προσεκτικοί στις καλές και κακές ειδήσεις στη ζωή των φίλων σας και αντιδράτε ανάλογα.
Ανθεκτικότητα	Κάποιος που είναι ανθεκτικός ανακάμπτει και αναρρώνει καλά από τις αντιξοότητες και τις δύσκολες συνθήκες.	Όταν βρίσκεστε σε δύσκολες καταστάσεις, βρίσκετε μέσα σας τη δύναμη να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα ή να αναζητήσετε την κατάλληλη βοήθεια	Ανακάμπτετε εγκαίρως μετά από μια προσωπική ή επαγγελματική αποτυχία
Αυτοέλεγχος	Κάποιος που είναι σε θέση να ασκεί αποτελεσματικά αυτοέλεγχο έχει αυτοσυγκράτηση και έλεγχο των δικών του ενεργειών και συναισθημάτων.	Αντιδράτε στις καταστάσεις αντί να αντιδράτε σε αυτές.	Δεν εκρήγνυστε αμέσως με θυμό όταν κάτι δεν πάει όπως έχει προγραμματιστεί
Κοινωνική συνείδηση	Κάποιος που έχει κοινωνική συνείδηση είναι συνειδητός του κοινωνικού του περιβάλλοντος.	Κατανοείτε τις διαφορετικές δυναμικές, ανάγκες και διαδικασίες σκέψης που ισχύουν μέσα σε ομάδες	Αντιμετωπίζετε άμεσα καταστάσεις στις οποίες βλέπετε άλλους να αντιμετωπίζονται άδικα
Ανοχή	Κάποιος που είναι ανεκτικός είναι δίκαιος και επιεικής απέναντι σε όσους έχουν διαφορετικές απόψεις, πεποιθήσεις και ταυτότητα από τις δικές του.	Πιστεύετε ότι κάθε άτομο πρέπει να γίνεται σεβαστό, ανεξάρτητα από την ταυτότητα ή το υπόβαθρό του.	Σε μια έντονη συζήτηση, δίνετε χώρο σε μια ποικιλία πεποιθήσεων και ιδεών, ακόμα και αν είναι αντίθετες με τις δικές σας

Κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς	Κάποιοι που είναι σε θέση να κατανοήσει αποτελεσματικά την ανθρώπινη συμπεριφορά έχει διορατικότητα και γνώση για τον τρόπο με τον οποίο οι άλλοι ενεργούν και ζουν τη ζωή τους.	Κατανοείτε ότι οι άνθρωποι συμπεριφέρονται και ενεργούν διαφορετικά σε διάφορες καταστάσεις, ανάλογα με τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους.	Είστε σε θέση να αναγνωρίζετε μικρά σημάδια που υποδηλώνουν ότι κάποιος περνάει μια δύσκολη περίοδο
---------------------------------------	--	---	---

2. Δεξιότητες θετικής αυτοαντίληψης	Επίδειξη μιας σαφούς αντίληψης του εαυτού που βοηθά στην αντιμετώπιση των γεγονότων της ζωής, στην προσωπική ανάπτυξη και στην άσκηση θετικής επίδρασης στη ζωή των άλλων		
Ικανότητα	Ορισμός	Παράδειγμα 1	Παράδειγμα 2
Ακριβής αυτοαξιολόγηση	Κάποιος που αυτοαξιολογείται με ακρίβεια είναι σε θέση να εκτιμά καλά τις ικανότητες και τις αδυναμίες του.	Είστε σε θέση να αναγνωρίσετε τις ικανότητες και τους περιορισμούς σας κατά την εκτέλεση μιας συγκεκριμένης εργασίας.	Δίνετε ρεαλιστικές πληροφορίες για τον εαυτό σας όταν συναντάτε κάποιον για πρώτη φορά
Αυτοπεποίθηση	Κάποιος που είναι αποφασιστικός εκφράζει τις ανάγκες και τις απόψεις του με σαφήνεια, έτσι ώστε οι άλλοι να τις λαμβάνουν υπόψη.	Διατηρείτε τη θέση σας ακόμα και όταν οι άλλοι αμφισβητούν τις ιδέες σας.	Σε ομαδικές καταστάσεις, δεν έχετε κανένα πρόβλημα να εκφράσετε τις ανάγκες και τις απόψεις σας
Επιθυμία για μάθηση	Κάποιος που έχει την επιθυμία να μάθει απολαμβάνει και επωφελείται από την απόκτηση νέων γνώσεων και δεξιοτήτων.	Χρησιμοποιείτε τον ελεύθερο χρόνο σας για να βρείτε νέους τρόπους να βελτιωθείτε ή να αποκτήσετε νέες δεξιότητες.	Αναλαμβάνετε συχνά νέα χόμπι ή εκπαιδευτικές δραστηριότητες
Συναισθηματική νοημοσύνη	Κάποιος που είναι συναισθηματικά ευφυής είναι ικανός να αντιλαμβάνεται, να κατανοεί και να διαχειρίζεται τα συναισθήματα και τα αισθήματα.	Κατανοείτε και διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας με διάφορους θετικού τρόπους (π.χ. για να ανακουφίσετε το άγχος, να συμπάσχετε με τους άλλους, να εκτονώσετε τις συγκρούσεις κ.λπ.).	Όταν συμβαίνουν αρνητικά γεγονότα στη ζωή σας, είστε σε θέση να τα κατανοήσετε και να τα αποδεχτείτε, χωρίς να σας καταβάλλουν.
Ενσυναίσθηση	Κάποιος που είναι ενσυναίσθητος ταυτίζεται με τα συναισθήματα, τις σκέψεις ή τις στάσεις των άλλων.	Δείχνετε στους άλλους ότι κατανοείτε τα προβλήματά τους και μπορείτε να συσχετιστείτε με τις περιστάσεις τους.	Δεν βιάζεστε να κρίνετε ή να καταδικάσετε κάποιον για αρνητικές πράξεις, αλλά αντίθετα, προσπαθείτε να κατανοήσετε την αιτία τους.
Ακεραιότητα	Κάποιος που έχει ακεραιότητα τηρεί τις ηθικές και δεοντολογικές αρχές και έχει υγιή ηθικό χαρακτήρα.	Ακόμα και αν δεν υπάρχει κανείς γύρω σας ή αν κανείς δεν θα το μάθει, εξακολουθείτε να επιδεικνύετε ηθική συμπεριφορά	Ποτέ δεν θα αφήνατε κάποιον άλλο να αναλάβει την ευθύνη για τις πράξεις ή τα λάθη σας
Αισιοδοξία	Κάποιος που είναι αισιόδοξος έχει την τάση να βλέπει τα γεγονότα ή τις συνθήκες με θετικό μάτι και να περιμένει το πιο ευνοϊκό αποτέλεσμα.	Βλέπεις τον κόσμο ως ένα (γενικά) θετικό μέρος για να ζεις.	Όταν σκέφτεστε το μέλλον, δεν έχετε την τάση να πιστεύετε ότι τα πράγματα θα πάνε άσχημα
Θετική στάση	Κάποιος που έχει θετική στάση έχει θετική διάθεση απέναντι στις εμπειρίες και τις εργασίες.	Είστε ανοιχτοί σε νέες εμπειρίες ζωής και έχετε την επιθυμία να ανακαλύψετε νέα πράγματα	Όταν σας συμβαίνει κάτι αρνητικό, αναζητάτε γρήγορα λύσεις ή βλέπετε τη θετική πλευρά
Συλλογιστική	Κάποιος που είναι στοχαστικός είναι προσεκτικός και συχνά αναλογίζεται τις εμπειρίες και τα καθήκοντά του.	Τείνετε να αξιολογείτε τις εμπειρίες σας με σκοπό να βελτιωθείτε	Στο τέλος της ημέρας, κάθεστε και αξιολογείτε τα γεγονότα της ημέρας
Ανθεκτικότητα	Κάποιος που είναι ανθεκτικός ανακάμπτει και αναρρώνει καλά από τις αντιξοότητες και τις δύσκολες συνθήκες.	Όταν βρίσκεστε σε δύσκολες καταστάσεις, βρίσκετε μέσα σας τη δύναμη να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα ή να αναζητήσετε την κατάλληλη βοήθεια	Ανακάμπτετε εγκαίρως μετά από μια προσωπική ή επαγγελματική αποτυχία
Αυτοπεποίθηση	Κάποιος που έχει αυτοπεποίθηση έχει ρεαλιστική εμπιστοσύνη στην κρίση, τις ικανότητες και τις ενέργειές του.	Γνωρίζετε τα δυνατά σας σημεία και ξέρετε πώς να τα χρησιμοποιήσετε για να παρουσιάσετε τον εαυτό σας με θετικό τρόπο.	Γνωρίζετε ότι είστε σε θέση να αναπτύξετε μια συγκεκριμένη εργασία με βάση τα δυνατά σας σημεία και τις ικανότητές σας
Αυτοέλεγχος	Κάποιος που είναι σε θέση να ασκεί αποτελεσματικά τον αυτοέλεγχο έχει αυτοσυγκράτηση και έλεγχο των δικών του ενεργειών και συναισθημάτων.	Αντιδράς στις καταστάσεις αντί να αντιδράς σε αυτές	Δεν εκρήγνυστε αμέσως με θυμό όταν κάτι δεν πάει όπως έχει προγραμματιστεί
Αυτοκαθοδήγηση	Κάποιος που είναι αυτοκατευθυνόμενος είναι ικανός να ρυθμίζει τη συμπεριφορά του και να θέτει τους δικούς του στόχους χωρίς εξωτερική βοήθεια.	Έχετε την ικανότητα να θέτετε και να ακολουθείτε ένα μονοπάτι για τον εαυτό σας, προκειμένου να επιτύχετε τους στόχους σας	Όταν μελετάτε, έχετε την ικανότητα να διαχειρίζεστε τις μαθησιακές εργασίες χωρίς να σας κατευθύνουν άλλοι
Αυτοεκτίμηση	Κάποιος που έχει αυτοεκτίμηση έχει ρεαλιστικό σεβασμό για τον εαυτό του και θετική εικόνα για τον εαυτό του.	Δεν σπαταλάτε πολύ χρόνο σκεπτόμενοι τις κριτικές.	Όταν κάτι πάει στραβά, δεν κατηγορείτε αμέσως τον εαυτό σας, αλλά σταθμίζετε τους πραγματικούς λόγους του προβλήματος
Αυτοκινητοποίηση	Κάποιος που έχει αυτή την ικανότητα έχει την πρωτοβουλία να αναλάβει δραστηριότητες χωρίς εξωτερική κινητροδότηση.	Συνήθως δεν χρειάζεστε την ώθηση των άλλων για να αναλάβετε δράση προκειμένου να επιτύχετε τους στόχους σας· το κάνετε αυτό από μόνοι σας.	Δεν αποσπάται εύκολα η προσοχή σας από μια εργασία

3. Δεξιότητες παραγωγικότητας	Η προθυμία να μαθαίνετε, να βελτιώνεστε και να επενδύετε συνεχώς σε διαφορετικές δεξιότητες, συνεχίζοντας να παρέχετε το ίδιο επίπεδο αποτελεσματικότητας όσον αφορά την ποιότητα και την ποσότητα σε διάφορα περιβάλλοντα		
Ικανότητα	Ορισμός	Παράδειγμα 1	Παράδειγμα 2
Αυτονομία	Κάποιος που είναι αυτόνομος είναι σε θέση να εργάζεται με επιτυχία με λίγη ή καθόλου βοήθεια ή παρέμβαση από άλλους.	Ολοκληρώνετε τις εργασίες σας μόνος σας, χωρίς να χρειάζεστε κάποιον να ελέγχει κάθε μέρος της δουλειάς σας.	Δεν φοβάσαι να ταξιθεύεις μόνος σου.
Προσαρμοστικότητα	Κάποιος που είναι προσαρμοστικός είναι σε θέση να προσαρμόζεται εύκολα σε διαφορετικές συνθήκες και περιστάσεις.	Αλλάζετε γρήγορα τις ενέργειές σας σε περιβάλλοντα με γρήγορους ρυθμούς, ανταποκρινόμενοι στις νέες προκλήσεις καθώς αυτές παρουσιάζονται.	Εάν μια εργασία αλλάξει, ανακαλύπτετε γρήγορα πώς να την εκτελέσετε με επιτυχία
Αναλυτική σκέψη	Κάποιος που είναι ικανός να χρησιμοποιεί αναλυτική σκέψη είναι σε θέση να αντιμετωπίζει και να επιλύει προβλήματα μέσω σύνθετων και επιδέξιων διαδικασιών σκέψης.	Είστε σε θέση να εξετάζετε ένα πρόβλημα από διαφορετικές οπτικές γωνίες και να καταλήγετε σε μια λογική λύση.	Συνδέετε πράγματα που δεν είναι προφανώς συνδεδεμένα
Συνείδηση	Κάποιος που είναι ευσυνείδητος εκτελεί τις εργασίες του με προσοχή και σχολαστικότητα.	Σχεδιάζετε εκ των προτέρων και ακολουθείτε ένα πρόγραμμα κατά την ολοκλήρωση των εργασιών	Δίνετε προσοχή στις μικρές λεπτομέρειες, ακόμη και σε περίπλοκες δραστηριότητες
Δημιουργικότητα	Κάποιος που είναι δημιουργικός επιδεικνύει φαντασία και πρωτοτυπία στη σκέψη και την έκφραση.	Σας αρέσει να δημιουργείτε νέα πράγματα και να βρίσκετε πολλαπλές χρήσεις για αυτά.	Βρίσκετε τρόπους να διασκεδάσετε ή να εκφραστείτε σε βαρετά περιβάλλοντα
Λήψη αποφάσεων	Κάποιος που λαμβάνει σωστές αποφάσεις είναι ικανός να κάνει επιλογές με μια ομάδα ανθρώπων, ειδικά σε καταστάσεις πίεσης.	Είστε σε θέση να σκέφτεστε γρήγορα και με σαφήνεια, προκειμένου να επιλέξετε την καλύτερη δυνατή λύση σε δύσκολα προβλήματα.	Είστε/θα ήσασταν καλός/καλή στο να προσλαμβάνετε κάποιον για μια νέα θέση εργασίας
Αποδοτικότητα	Κάποιος που είναι αποδοτικός εκτελεί τις λειτουργίες του με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, με την ελάχιστη δυνατή σπατάλη χρόνου και προσπάθειας.	Όταν σας ανατίθεται μια εργασία, είστε καλός στο να κατανέμετε την ενέργεια και τους πόρους για να την εκτελέσετε γρήγορα και καλά	Χωρίζετε τα έργα σε εργασίες και τις εργασίες σε υποεργασίες.
Ενθουσιασμός	Κάποιος που είναι ενθουσιώδης δείχνει ζωηρό ενδιαφέρον ή πάθος για τις εργασίες που κάνει και τις εμπειρίες που έχει.	Εχετε θετική στάση απέναντι σε ό,τι κάνετε.	Στη δουλειά σας, εμφανίζεστε στην ώρα σας, δείχνετε ενδιαφέρον για νέες εργασίες και επιδεικνύετε προθυμία να ακούσετε, να μάθετε και να δοκιμάσετε νέα πράγματα.
Επιχειρηματικότητα	Κάποιος που είναι επιχειρηματικός έχει τις ιδιότητες και τις δεξιότητες που απαιτούνται για να επιτύχει σε επιχειρηματικά και ανταγωνιστικά περιβάλλοντα.	Βλέπεις πιθανές περιοχές για τη δημιουργία νέων επιχειρηματικών ευκαιριών	Εξέρεις πώς να εκτιμάς τον κίνδυνο και τα πιθανά οφέλη και λαμβάνεις τις ενέργειες που αποφέρουν τα μεγαλύτερα οφέλη σε εσένα και την επιχείρησή σου
Καινοτομία	Κάποιος που είναι καινοτόμος είναι σε θέση να χρησιμοποιεί νέες μεθόδους και ιδέες για να επιτύχει τους στόχους του.	Είστε καλοί στη χρήση των διαθέσιμων πόρων για να δημιουργείτε νέα πράγματα ή να βρίσκετε λύσεις σε προβλήματα	Σας ενδιαφέρει ο τρόπος με τον οποίο οι νέες τεχνολογίες μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής των ανθρώπων
Ηγεσία	Κάποιος που είναι αποτελεσματικός ηγέτης είναι ικανός να καθοδηγεί ή να κατευθύνει μια ομάδα προς τους κοινούς στόχους της.	Εξέρεις πώς να παρακινείς και να υποστηρίζεις τους ανθρώπους και να δίνεις το καλό παράδειγμα στους άλλους.	Όταν ηγείσαι μιας ομάδας, έχεις την ικανότητα να μεταδίδεις σαφή μηνύματα και να κάνεις τις πολύπλοκες ιδέες κατανοητές σε όλους
Κίνητρα	Κάποιος που είναι ικανός να παρακινεί τους άλλους τους παρέχει έναν ισχυρό λόγο ή αιτία για να δράσουν.	Όταν ηγείσαι μιας δραστηριότητας, δείχνεις με επιτυχία στους άλλους τα οφέλη και τα συνολικά αποτελέσματα της σκληρής δουλειάς τους.	
Δικτύωση	Κάποιος που είναι ικανός να δικτυώνεται λειτουργεί με επιτυχία σε μια ομάδα που έχει κοινό ενδιαφέρον ή σκοπό.	Όταν συναντάτε διαφορετικές ομάδες ανθρώπων, είστε σε θέση να βρείτε τις συνδέσεις και τα κοινά ενδιαφέροντα μέσα στην ομάδα.	Είστε συμμετέχων/η σε δραστηριότητες δια ζωής ή διαδικτυακές, προκειμένου να γνωρίσετε νέους ανθρώπους.
Οργάνωση	Ένα οργανωτικό άτομο είναι σε θέση να αντιμετωπίζει την πολυπλοκότητα χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα συστήματα και διαδικασίες.	Ολοκληρώνετε τις εργασίες σας εγκαίρως και με οργανωμένο τρόπο	Είστε σε θέση να διαχειρίζεστε το φόρτο εργασίας σας, ώστε να μην αισθάνεστε υπερβολικά επιβαρυνμένοι σε κανένα σημείο
Προσανατολισμένος στα αποτελέσματα	Κάποιος που είναι προσανατολισμένος στο αποτέλεσμα επικεντρώνει τις προσπάθειές του στο να εξασφαλίσει τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα στις εργασίες του.	Όταν εργάζεστε, έχετε μια σαφή εικόνα του τελικού αποτελέσματος που θέλετε να επιτύχετε	Εχετε την πειθαρχία να εστιάζετε 100% σε 1 ή 2 βασικές εργασίες και αρνείστε να αποσπαστείτε από οτιδήποτε άλλο
Πραγματισμός	Κάποιος που είναι πραγματιστής προσπαθεί να βρει την πιο πρακτική λύση στα προβλήματα που προκύπτουν σε μια δεδομένη δραστηριότητα.	Εστιάζετε στην παρούσα κατάσταση και λαμβάνετε αποφάσεις για το «εδώ και τώρα».	Επιλέγετε μια καλά αμειβόμενη δουλειά αντί για μια ιδεαλιστική, αν η κατάστασή σας το απαιτεί
Προτεραιοποίηση εργασιών	Κάποιος που είναι ικανός να δίνει προτεραιότητα σε εργασίες είναι σε θέση να αξιολογεί και να ταξινομεί τη σχετική σημασία μιας σειράς δραστηριοτήτων που πρέπει να πραγματοποιηθούν.	Όταν εργάζεστε σε πολλές εργασίες, είστε καλοί στο να τις οργανώνετε κατά σειρά σημασίας.	Χρησιμοποιείτε λίστες για να οργανώσετε τον τρόπο με τον οποίο εργάζεστε
Προληπτικότητα	Κάποιος που είναι προληπτικός είναι σε θέση να προετοιμαστεί ή να παρέμβει σε αναμενόμενα γεγονότα, ειδικά σε αρνητικά ή δύσκολα.	Αντιδράτε γρήγορα και με προσοχή όταν αντιμετωπίζετε μια απροσδόκητη πρόκληση	Κάνετε εξωσχολικές δραστηριότητες για να αυξήσετε τις πιθανότητές σας να εισαχθείτε σε πανεπιστήμιο
Διαχείριση κινδύνου	Κάποιος που είναι ικανός να διαχειρίζεται τον κίνδυνο είναι επιδέξιος στην εκτίμηση και την ελαχιστοποίηση των αρνητικών αποτελεσμάτων και των απωλειών σε δύσκολες καταστάσεις.	Αφιερώνετε χρόνο για να προβλέψετε τις πιθανές συνέπειες μιας ενέργειας, προκειμένου να προετοιμάσετε σχέδια και απαντήσεις για συγκεκριμένες καταστάσεις που ενδέχεται να προκύψουν	Είστε καλοί στο να εντοπίζετε πιθανούς κινδύνους σε έναν φυσικό χώρο και να σκέφτεστε πώς μπορούν να προληφθούν

Στρατηγικός σχεδιασμός	Κάποιος που είναι ικανός στον στρατηγικό σχεδιασμό είναι σε θέση να λαμβάνει μέτρα για το μέλλον, προκειμένου να εξασφαλίσει επιτυχημένα αποτελέσματα.	Είστε σε θέση να ορίζετε προτεραιότητες, να χρησιμοποιείτε πόρους και να διασφαλίζετε ότι η ομάδα σας εργάζεται προς την επίτευξη ενός κοινού στόχου ή σκοπού.	Όταν σχεδιάζετε ένα πάρτι γενεθλίων, προβλέπετε και προετοιμάζετε για διάφορα αποτελέσματα ή προβλήματα που μπορεί να προκύψουν
Ομαδική εργασία	Κάποιος που επιδεικνύει ισχυρή ομαδική εργασία συνεργάζεται αποτελεσματικά σε ομαδικές καταστάσεις για την επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων.	Είστε σε θέση να επικοινωνείτε και να συνεργάζεστε μέσα σε μια ομάδα για την επίτευξη ενός κοινού στόχου	Είστε πρόθυμοι να αφιερώσετε χρόνο για να δώσετε συμβουλές ή να παρέχετε πόρους σε έναν συνάδελφο ή συμμαθητή
Διαχείριση χρόνου	Κάποιος που είναι ικανός να διαχειρίζεται επιτυχώς το χρόνο του είναι σε θέση να αξιολογεί και να ιεραρχεί τις εργασίες για να βελτιστοποιεί την αποδοτικότητα.	Χρησιμοποιείτε χρονοδιαγράμματα και σχέδια εργασίας για να διασφαλίζετε ότι μπορείτε να εκτελέσετε τις εργασίες σε ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα.	Είστε καλός στο να αποφεύγετε περισπασμούς (όπως τηλέφωνα και Διαδίκτυο) όταν εργάζεστε

4. Επαγγελματικές δεξιότητες	Η υψηλή απόδοση των εργασιών και των ρόλων εντός ενός οργανισμού και στο χώρο εργασίας.		
Ικανότητα	Ορισμός	Παράδειγμα 1	Παράδειγμα 2
Αποδοχή ανατροφοδότησης	Κάποιος που δέχεται ανατροφοδότηση ξέρει πώς να χρησιμοποιεί τις πληροφορίες που του παρέχουν οι άλλοι για να βελτιώσει τις δεξιότητές του και την απόδοσή του.	Δέχεσαι τις συμβουλές των άλλων χωρίς να αισθάνεσαι προσωπική επίθεση.	Ακούς τις συμβουλές των άλλων και χρησιμοποιείς τις προτάσεις τους για να βελτιώσεις τη δουλειά σου
Προσαρμοστικότητα	Κάποιος που είναι προσαρμοστικός είναι σε θέση να προσαρμόζεται εύκολα σε διαφορετικές συνθήκες και περιστάσεις.	Αλλάζετε γρήγορα τις ενέργειές σας σε περιβάλλοντα με γρήγορους ρυθμούς, ανταποκρινόμενοι στις νέες προκλήσεις καθώς αυτές παρουσιάζονται.	Εάν μια εργασία αλλάξει, ανακαλύπτετε γρήγορα πώς να την εκτελέσετε με επιτυχία
Συνείδηση	Κάποιος που είναι ευσυνείδητος εκτελεί τις εργασίες του με προσοχή και σχολαστικότητα.	Σχεδιάζετε εκ των προτέρων και ακολουθείτε ένα πρόγραμμα κατά την ολοκλήρωση των εργασιών.	Δίνετε προσοχή στις μικρές λεπτομέρειες, ακόμη και σε περίπλοκες δραστηριότητες
Αποφασιστικότητα	Κάποιος που είναι αποφασιστικός είναι σταθερός στους στόχους και τις αποφάσεις του και ικανός να ξεπεράσει αντίξοες συνθήκες για να επιτύχει τους στόχους του.	Δεν εγκαταλείπετε εύκολα τα καθήκοντα που θεωρείτε αξιόλογα.	Έχετε ολοκληρώσει ένα πρόγραμμα σπουδών ή μια φάση εκπαίδευσης παρά τις οικονομικές δυσκολίες
Ευελιξία	Κάποιος που είναι ευέλικτος είναι πρόθυμος και ικανός να προσαρμόζει την οπτική του και τη συμπεριφορά του όταν αλλάζουν οι συνθήκες.	Μπορείτε να λειτουργείτε εκτός της ζώνης άνεσής σας	Προσαρμόζεσαι εύκολα σε αλλαγές στην τάξη ή στο χώρο εργασίας, όπως αλλαγή θέσης ή διακοπή του προγράμματος
Ειλικρίνεια	Κάποιος που είναι ειλικρινής είναι αληθινός, ηθικός και δίκαιος στις συναναστροφές του με τους άλλους.	Παραδέχεσαι όταν έχεις κάνει λάθος ή έχεις πέσει έξω	Δεν υπάρχουν ψέματα στο βιογραφικό σας
Ακεραιότητα	Κάποιος που έχει ακεραιότητα τηρεί τις ηθικές και δεοντολογικές αρχές και έχει υγιή ηθικό χαρακτήρα.	Ακόμα και αν δεν υπάρχει κανείς γύρω σας ή αν κανείς δεν θα το ανακαλύψει, εξακολουθείτε να επιδεικνύετε ηθική συμπεριφορά	Ποτέ δεν θα αφήνατε κάποιον άλλο να αναλάβει την ευθύνη για τις πράξεις ή τα λάθη σας
Κίνητρα για τους άλλους	Κάποιος που είναι ικανός να παρακινεί τους άλλους τους παρέχει έναν ισχυρό λόγο ή αιτία για να δράσουν.	Εάν ηγείστε μιας δραστηριότητας, επιδεικνύετε με επιτυχία στους άλλους τα οφέλη και τα συνολικά αποτελέσματα της σκληρής δουλειάς τους.	
Συμμετέχοντες	Κάποιος που είναι συμμετέχων/η ενεργά εκτελεί εργασίες και λαμβάνει αποφάσεις πρόθυμα μέσα σε μια ομάδα.	Είστε προληπτικός σε μια ομάδα αντί να περιμένετε τους άλλους να κάνουν όλη τη δουλειά μόνοι τους	Σηκώνετε το χέρι σας και συμβάλλετε στην τάξη ή σε μια επαγγελματική συνάντηση
Υπομονή	Κάποιος που είναι υπομονετικός είναι σε θέση να αντέχει δύσκολες καταστάσεις και περιστάσεις με δύναμη και ηρεμία στο μυαλό και στη συμπεριφορά.	Δεν απογοητεύεστε όταν πρέπει να περιμένετε για κάτι που παίρνει πολύ χρόνο.	Είστε σε θέση να παραμείνετε ψύχραιμοι ακόμα και όταν εξηγείτε κάτι επανειλημμένα σε κάποιον
Επιμονή	Κάποιος που είναι επιμονητικός επιμένει σε μια πορεία δράσης ακόμα και όταν προκύπτουν δύσκολες συνθήκες.	Εργάζεσαι για την επίτευξη του στόχου σου παρά τις προκλήσεις και τις αποτυχίες.	Αν αποφασίσεις να συμμετάσχεις σε ένα δύσκολο αθλητικό γεγονός, προπονείσαι σκληρά και τελικά τα καταφέρνεις
Προσωπική παρουσίαση	Κάποιος που έχει καλή προσωπική παρουσίαση προβάλλει μια θετική εντύπωση στους άλλους, με βάση την εμφάνισή του και τον τρόπο επικοινωνίας του.	Ξέρεις πώς να παρουσιάζεις τον εαυτό σου, ώστε να κάνεις θετική εντύπωση στους άλλους	Ντύνεστε κατάλληλα για μια συνέντευξη εργασίας
Αξιοπιστία	Κάποιος που είναι αξιόπιστος είναι έμπιστος, υπεύθυνος και ολοκληρώνει τις εργασίες με ακρίβεια και ειλικρίνεια.	Ανεξάρτητα από το καθήκον, η ποιότητα της εργασίας σας παραμένει σταθερή	Οι φίλοι ή οι συνάδελφοί σας απευθύνονται σε εσάς για συμβουλές ή βοήθεια όταν αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις
Υπευθυνότητα	Κάποιος που είναι υπεύθυνος εκτελεί τις εργασίες του με αξιοπιστία και με το αναμενόμενο επίπεδο ωριμότητας	Όταν ξεκινάτε μια εργασία, δεσμεύεστε να την ολοκληρώσετε	Φροντίζετε ένα παιδί/μέλος της οικογένειας/κατοικίδιο κ.λπ. με προσοχή και ωριμότητα
Οργάνωση	Κάποιος που είναι οργανωτικός είναι σε θέση να αντιμετωπίζει την πολυπλοκότητα χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα συστήματα και διαδικασίες.	Ολοκληρώνετε τις εργασίες σας εγκαίρως και με οργανωμένο τρόπο	Είστε σε θέση να διαχειρίζεστε το φόρτο εργασίας σας, ώστε να μην αισθάνεστε υπερβολικά επιβαρυνμένοι σε κανένα σημείο
Ομαδική εργασία	Κάποιος που επιδεικνύει ισχυρή ομαδική εργασία συνεργάζεται αποτελεσματικά σε ομαδικές καταστάσεις για την επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων.	Είστε σε θέση να επικοινωνείτε και να συνεργάζεστε μέσα σε μια ομάδα για την επίτευξη ενός κοινού στόχου	Είστε πρόθυμος να αφιερώσετε χρόνο για να δώσετε συμβουλές ή να παρέχετε πόρους σε έναν συνάδελφο ή συμμαθητή

5. Επικοινωνιακές δεξιότητες	<i>Κατανόηση και αποτελεσματική μεταφορά πληροφοριών μέσω λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας</i>		
Ικανότητα	Ορισμός	Παράδειγμα 1	Παράδειγμα 2
Αποδοχή ανατροφοδότησης	Κάποιος που δέχεται ανατροφοδότηση ξέρει πώς να χρησιμοποιεί τις πληροφορίες που του παρέχουν οι άλλοι για να βελτιώσει τις δεξιότητές του και την απόδοσή του.	Δέχεσαι τις συνεισφορές των άλλων χωρίς να αισθάνεσαι προσωπική επίθεση.	Ακούς τις συμβουλές των άλλων και χρησιμοποιείς τις προτάσεις τους για να βελτιώσεις τη δουλειά σου
Αποφασιστικότητα	Κάποιος που είναι αποφασιστικός εκφράζει τις ανάγκες και τις απόψεις του με σαφήνεια, έτσι ώστε οι άλλοι να τις λαμβάνουν υπόψη.	Διατηρείτε τη θέση σας ακόμα και όταν οι άλλοι αμφισβητούν τις ιδέες σας.	Σε ομαδικές καταστάσεις, δεν έχετε κανένα πρόβλημα να εκφράσετε τις ανάγκες και τις απόψεις σας
Προσοχή	Κάποιος που είναι προσεκτικός έχει την ικανότητα να συγκεντρώνεται σε ένα πράγμα και να είναι παρατηρητικός.	Είστε σε θέση να επικεντρωθείτε σε μια εργασία χωρίς να αποσπάται εύκολα η προσοχή σας.	Όταν γράφεις ένα email ή μια αναφορά, προσέχεις να μην κάνεις μικρά λάθη.
Επικοινωνιακή εστίαση	Κάποιος που έχει ισχυρή επικοινωνιακή εστίαση επιλέγει και μεταδίδει τα σημαντικά στοιχεία των πληροφοριών που πρέπει να μεταδοθούν σε άλλους.	Εστιάζετε στις φράσεις και τις προτάσεις που χρησιμοποιείτε και φροντίζετε να γίνεστε κατανοητοί.	Όταν αφηγηστείτε μια ιστορία ή εξηγήτε κάτι, φροντίζετε να είστε συνοπτικοί και να μην κουράζετε τους ακροατές σας.
Συνοπτικότητα	Κάποιος που είναι συνοπτικός εκφράζει επαρκείς πληροφορίες με λίγες, καλά επιλεγμένες λέξεις.	Επικοινωνείτε με σαφήνεια και συντομία, εκφράζοντας αυτό που πρέπει να μεταδοθεί χωρίς να χρησιμοποιείτε πολλές λέξεις.	Σε μια συνέντευξη, δίνετε σύντομες αλλά αποτελεσματικές απαντήσεις
Διάκριση	Κάποιος που έχει καλή έκφραση έχει καλό στυλ ομιλίας, συμπεριλαμβανομένης της προφοράς, της τονικότητας και της ποιότητας της ομιλίας του.	Έχετε καλή προφορά, συμπεριλαμβανομένων των δύσκολων λέξεων.	Οι άνθρωποι από άλλες χώρες σας καταλαβαίνουν όταν τους μιλάτε
Ευγλωττία	Κάποιος που είναι εύγλωττος έχει την ικανότητα να μιλάει με ευφράδεια, δύναμη και καταλληλότητα.	Έχετε την ικανότητα να χρησιμοποιείτε πλούσια και δημιουργική γλώσσα όταν επικοινωνείτε μια ιδέα	Δεν χρησιμοποιείτε υπερβολικά λέξεις-γέφυρες όπως «εμ», «χμ», «καλά» όταν μιλάτε
Ενσυναίσθηση	Κάποιος που είναι ενσυναίσθητος ταυτίζεται με τα συναισθήματα, τις σκέψεις ή τις στάσεις των άλλων.	Δείχνετε στους άλλους ότι κατανοείτε τα προβλήματά τους και μπορείτε να συσχετιστείτε με τις περιστάσεις τους.	Δεν κρίνετε ή καταδικάζετε γρήγορα κάποιον για αρνητικές ενέργειες, αλλά αντίθετα, προσπαθείτε να κατανοήσετε την αιτία τους.
Δώστε ανατροφοδότηση	Κάποιος που είναι ικανός στο να δίνει ανατροφοδότηση παρέχει υψηλής ποιότητας πληροφορίες στους άλλους για να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους και την απόδοσή τους.	Μπορείτε να παρέχετε χρήσιμες πληροφορίες στους άλλους με αποτελεσματικό τρόπο, με βάση την αξιολόγηση της εργασίας τους	Όταν τρώτε σε ένα εστιατόριο, μένετε σε ένα ξενοδοχείο κ.λπ., γράφετε ακριβείς και εποικοδομητικές κριτικές
Ικανότητες ακρόασης	Κάποιος με καλές δεξιότητες ακρόασης είναι σε θέση να δίνει προσοχή σε εξωτερικές πληροφορίες, συχνά παρέχοντας ανατροφοδότηση καθώς αυτές προκύπτουν.	Όταν ακούτε τους άλλους, δείχνετε γνήσιο ενδιαφέρον για όσα λένε.	Όταν κάποιος μιλάει, δίνετε τα κατάλληλα λεκτικά και μη λεκτικά σήματα για να δείξετε ότι παρακολουθείτε αυτά που λέει
Μη λεκτική επικοινωνία	Κάποιος που έχει ισχυρή μη λεκτική επικοινωνία είναι σε θέση να μεταφέρει το νόημα μέσω εκφράσεων και κινήσεων.	Έχετε την ικανότητα να δίνετε μη λεκτική ανατροφοδότηση σε μια συζήτηση με τη μορφή νεύματος με το κεφάλι, επαφής με τα μάτια και στάσης του σώματος	Διατηρείτε το κατάλληλο επίπεδο επαφής με τα μάτια στις συνομιλίες με άλλους
Υπομονή	Κάποιος που είναι υπομονετικός είναι σε θέση να αντέχει δύσκολες καταστάσεις και περιστάσεις με δύναμη και ηρεμία στο μυαλό και στη συμπεριφορά.	Δεν απογοητεύεστε όταν πρέπει να περιμένετε για κάτι που απαιτεί πολύ χρόνο.	Είστε σε θέση να παραμένετε ψύχραιμοι ακόμα και όταν εξηγείτε κάτι επανειλημμένα σε κάποιον
Διαβάζετε καλά	Κάποιος που έχει καλές δεξιότητες ανάγνωσης είναι σε θέση να προσδιορίσει το νόημα από γραπτές πληροφορίες.	Μπορείς να εφαρμόσεις διαφορετικές στρατηγικές και τεχνικές σε κείμενα για να βρεις τις πληροφορίες που χρειάζεσαι.	Μπορείτε να διαβάσετε επιφανειακά ένα σύνθετο κείμενο για να βρείτε τις σχετικές πληροφορίες
Συλλογιστική	Κάποιος που έχει καλές δεξιότητες συλλογιστικής είναι σε θέση να καταλήγει σε συμπεράσματα εξετάζοντας όλα τα γεγονότα.	Είστε σε θέση να εξάγετε ακριβή συμπεράσματα από τα πράγματα που παρατηρείτε	Δίνετε λογικές εξηγήσεις για να υποστηρίξετε τις απόψεις και τις ιδέες σας
Δεξιότητες γραφής	Κάποιος με καλές δεξιότητες γραφής είναι σε θέση να εκφράζει το νόημα και να μεταδίδει πληροφορίες αποτελεσματικά μέσω του γραπτού λόγου.	Μπορείτε να προσαρμόζετε το στυλ γραφής σας ανάλογα με το πλαίσιο (επίσημο, ανεπίσημο κ.λπ.)	Όταν γράφετε ένα email, χρησιμοποιείτε σωστή ορθογραφία, στίξη και γραμματική

6. Δεξιότητες διαχείρισης του άγχους	Τεχνικές, στρατηγικές και εργαλεία που επιτρέπουν την αποτελεσματική διαχείριση του άγχους.		
Ικανότητα	Ορισμός	Παράδειγμα 1	Παράδειγμα 2
Ικανότητα διαχωρισμού	Κάποιος που έχει την ικανότητα διαχωρισμού μπορεί να διαχωρίσει νοητικά ή να παραμερίσει πτυχές που δεν βοηθούν στην επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου ή στην εκτέλεση μιας εργασίας.	Μπορείτε να διαχωρίσετε τα προβλήματα σε ένα μέρος της ζωής σας και να μην τα αφήσετε να επηρεάσουν άλλα	Δεν απαντάτε σε επαγγελματικά email στον ελεύθερο χρόνο σας
Ικανότητα αντιμετώπισης της πίεσης	Κάποιος που είναι ικανός να αντιμετωπίζει την πίεση, αντιμετωπίζει δύσκολες ή κρίσιμες καταστάσεις προκειμένου να εκτελέσει εργασίες ή να επιτύχει τους στόχους του.	Εργάζεστε καλά όταν πρέπει να ολοκληρώσετε μια εργασία μέχρι μια προθεσμία	Σας αρέσει να μιλάτε σε κοινό
Διαχείριση αλλαγών	Κάποιος που διαχειρίζεται καλά την αλλαγή είναι σε θέση να κατανοήσει και να ευδοκιμήσει σε νέες ή μεταβαλλόμενες καταστάσεις.	Εστιάζετε γρήγορα στα θετικά στοιχεία των νέων καταστάσεων	Όταν αλλάζετε δουλειά, πόλη, σχολείο κ.λπ., προσαρμόζεστε γρήγορα στις νέες ρουτίνες
Διαχείριση συγκρούσεων	Κάποιος που είναι ικανός να διαχειρίζεται τις συγκρούσεις ξεπερνά τις σοβαρές διαφωνίες και διαμάχες για να επιτύχει.	Κατά τη διάρκεια μιας σύγκρουσης, είστε σε θέση να χειριστείτε τις αντίθετες απόψεις και να διασφαλίσετε ότι ο διάλογος παραμένει πολιτισ	Όταν προκύπτει σύγκρουση μεταξύ δύο ατόμων, μπορείτε να λάβετε τα πρώτα μέτρα για να ηρεμήσετε την κατάσταση
Αντιμετώπιση της πολυπλοκότητας	Κάποιος που αντιμετωπίζει καλά την πολυπλοκότητα είναι σε θέση να κατανοεί και να ευδοκιμεί σε περίπλοκες καταστάσεις.	Δεν σας καταβάλλουν εύκολα τα περίπλοκα προβλήματα ή οι περίπλοκες καταστάσεις.	Όταν συναντάτε μια νέα ομάδα ανθρώπων, κατανοείτε γρήγορα τις κοινωνικές δυναμικές και τις σχέσεις μεταξύ τους
Λήψη αποφάσεων	Κάποιος που λαμβάνει σωστές αποφάσεις είναι ικανός να κάνει αποτελεσματικές επιλογές, ειδικά σε καταστάσεις πίεσης.	Είστε σε θέση να σκέφτεστε γρήγορα και με σαφήνεια, προκειμένου να επιλέξετε την καλύτερη δυνατή λύση σε δύσκολα προβλήματα	Είστε/θα ήσασταν καλός/καλή στο να προσλαμβάνετε κάποιον για μια νέα θέση εργασίας
Συναισθηματική αυτορρύθμιση	Κάποιος που είναι ικανός να αυτορρυθμίζεται συναισθηματικά είναι ικανός να διαχειρίζεται τα συναισθήματα και τα αισθήματα.	Διαχειρίζεστε τις αντιδράσεις σας σε συναισθήματα και γεγονότα, προκειμένου να ενεργείτε με θετικό τρόπο.	Όταν είστε σε κακή διάθεση, δεν το ξεσπάτε στους φίλους ή τους συναδέλφους σας
Επιμονή	Κάποιος που είναι επιμονητικός επιμένει σε μια πορεία δράσης ακόμα και όταν προκύπτουν δύσκολες συνθήκες.	Εργάζεστε για την επίτευξη του στόχου σας παρά τις προκλήσεις και τις αποτυχίες.	Αν αποφασίσετε να συμμετάσχετε σε ένα δύσκολο αθλητικό γεγονός, προπονήστε σκληρά και τελικά θα φτάσετε στον στόχο σας
Επίλυση προβλημάτων	Κάποιος που είναι καλός στην επίλυση προβλημάτων είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει μια σειρά από αναλυτικές και ορθολογικές δεξιότητες σκέψης για να αντιμετωπίσει δύσκολες καταστάσεις.	Είστε καλός στο να οργανώνετε τις βασικές πληροφορίες που αφορούν ένα πρόβλημα και να εντοπίζετε τις υποκείμενες αιτίες	Είστε καλός στην επισκευή οικιακών συσκευών
Ανθεκτικότητα	Κάποιος που είναι ανθεκτικός ανακάμπτει και αναρρώνει καλά από τις αντιξοότητες και τις δύσκολες συνθήκες.	Όταν βρίσκεστε σε δύσκολες καταστάσεις, βρίσκετε μέσα σας τη δύναμη να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα ή να αναζητήσετε την κατάλληλη βοήθεια.	Ανακάμπτετε εγκαίρως μετά από μια προσωπική ή επαγγελματική αποτυχία
Διαχείριση χρόνου	Κάποιος που είναι ικανός να διαχειρίζεται επιτυχώς το χρόνο του είναι σε θέση να αξιολογεί και να ιεραρχεί τις εργασίες του με σκοπό τη βελτιστοποίηση της αποδοτικότητας.	Χρησιμοποιείτε χρονοδιαγράμματα και σχέδια εργασίας για να διασφαλίσετε ότι μπορείτε να εκτελέσετε τις εργασίες σας σε ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα	Είστε καλοί στο να αποφεύγετε περισπασμούς (όπως τηλέφωνα και Διαδίκτυο) όταν εργάζεστε

7. Δεξιότητες για την επίτευξη θετικών αλλαγών	Διαδικασίες και δεξιότητες για τη δημιουργία και τη διατήρηση θετικών αλλαγών.		
Ικανότητα	Ορισμός	Παράδειγμα 1	Παράδειγμα 2
Προσαρμοστικότητα	Κάποιος που είναι προσαρμοστικός είναι σε θέση να προσαρμόζεται εύκολα σε διαφορετικές συνθήκες και περιστάσεις.	Αλλάζετε γρήγορα τις ενέργειές σας σε περιβάλλοντα με γρήγορους ρυθμούς, ανταποκρινόμενοι στις νέες προκλήσεις καθώς αυτές παρουσιάζονται.	Εάν μια εργασία αλλάξει, ανακαλύπτετε γρήγορα πώς να την εκτελέσετε με επιτυχία.
Καταλύτης αλλαγών	Κάποιος που είναι καταλύτης αλλαγών δημιουργεί χώρο και ευκαιρίες για βελτίωση και καινοτομία.	Συχνά είστε το άτομο σε μια ομάδα, ένα τμήμα ή μια σχέση που ξεκινά νέες δραστηριότητες ή ιδέες.	Έχετε συμβάλει στην επίτευξη πολιτικών ή κοινωνικών αλλαγών μέσω εκστρατειών ή ακτιβισμού
Δημιουργικότητα	Κάποιος που είναι δημιουργικός επιδεικνύει φαντασία και πρωτοτυπία στη σκέψη και την έκφραση.	Σας αρέσει να δημιουργείτε νέα πράγματα και να βρίσκετε πολλαπλές χρήσεις για αυτά.	Βρίσκετε τρόπους να διασκεδάσετε ή να εκφραστείτε σε βαρετά περιβάλλοντα
Αντιμετώπιση της πολυπλοκότητας	Κάποιος που αντιμετωπίζει καλά την πολυπλοκότητα είναι σε θέση να κατανοήσει και να ευδοκιμήσει σε περίπλοκες καταστάσεις.	Δεν σας καταβάλλουν εύκολα τα περίπλοκα προβλήματα ή οι περίπλοκες καταστάσεις.	Όταν συναντάς μια νέα ομάδα ανθρώπων, καταλαβαίνεις γρήγορα τις κοινωνικές δυναμικές και τις σχέσεις μεταξύ τους
Λήψη αποφάσεων	Κάποιος που λαμβάνει σωστές αποφάσεις είναι σε θέση να κάνει αποτελεσματικές επιλογές, ειδικά σε καταστάσεις πίεσης.	Είστε σε θέση να σκέφτεστε γρήγορα και με σαφήνεια, προκειμένου να επιλέξετε την καλύτερη δυνατή λύση σε δύσκολα προβλήματα	Είστε/θα ήσασταν καλός/καλή στην πρόσληψη κάποιου για μια νέα θέση εργασίας
Ευελιξία	Κάποιος που είναι ευέλικτος είναι πρόθυμος και ικανός να προσαρμόζει την οπτική του και τη συμπεριφορά του όταν αλλάζουν οι συνθήκες.	Μπορείτε να λειτουργείτε εκτός της ζώνης άνεσής σας	Προσαρμόζεστε εύκολα σε αλλαγές στην τάξη ή στο χώρο εργασίας, όπως αλλαγή θέσης ή διακοπή του προγράμματος
Πρωτοβουλία	Κάποιος που έχει πρωτοβουλία δείχνει ετοιμότητα και ικανότητα να αναλάβει δράση και να επιφέρει αλλαγές.	Είστε προληπτικός όταν ολοκληρώνετε μια εργασία χωρίς να σας έχουν πει τι να κάνετε	Προσφέρεστε να αναλάβετε επιπλέον εργασία στο σχολείο ή στην εργασία
Καινοτομία	Κάποιος που είναι καινοτόμος είναι σε θέση να χρησιμοποιεί νέες μεθόδους και ιδέες για να επιτύχει τους στόχους του.	Είστε καλός στο να χρησιμοποιείτε τους διαθέσιμους πόρους για να δημιουργείτε νέα πράγματα ή να βρίσκετε λύσεις σε προβλήματα.	Ενδιαφέρεστε για τον τρόπο με τον οποίο οι νέες τεχνολογίες μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής των ανθρώπων
Ηγεσία	Κάποιος που είναι αποτελεσματικός ηγέτης είναι ικανός να καθοδηγεί ή να κατευθύνει μια ομάδα προς τους κοινούς στόχους της.	Ξέρεις πώς να παρακινείς και να υποστηρίζεις τους ανθρώπους και να δίνεις το καλό παράδειγμα στους άλλους.	Όταν ηγείσαι μιας ομάδας, έχεις την ικανότητα να μεταδίδεις σαφή μηνύματα και να κάνεις τις πολύπλοκες ιδέες κατανοητές σε όλους
Ικανότητες ακρόασης	Κάποιος με καλές δεξιότητες ακρόασης είναι σε θέση να δίνει προσοχή σε εξωτερικές πληροφορίες, παρέχοντας συχνά ανατροφοδότηση καθώς αυτές προκύπτουν.	Όταν ακούτε τους ανθρώπους, έχετε γνήσιο ενδιαφέρον για αυτά που λένε.	Όταν κάποιος μιλάει, δίνετε τα κατάλληλα λεκτικά και μη λεκτικά σήματα για να δείξετε ότι παρακολουθείτε αυτά που λέει
Επιμονή	Κάποιος που είναι επιμονητικός επιμένει σε μια πορεία δράσης ακόμα και όταν προκύπτουν δύσκολες συνθήκες.	Εργάζεστε για την επίτευξη του στόχου σας παρά τις προκλήσεις και τις αποτυχίες	Αν αποφασίσετε να συμμετάσχετε σε μια δύσκολη αθλητική διοργάνωση, προπονήστε σκληρά και τελικά θα φτάσετε στον στόχο σας

8. Δεξιότητες ανώτερης τάξης σκέψης	Οι νοητικές διαδικασίες που χρησιμοποιούνται για να κατανοήσουμε τις εμπειρίες και να βρούμε λύσεις σε σύνθετα ζητήματα.		
Ικανότητα	Ορισμός	Παράδειγμα 1	Παράδειγμα 2
Αναλυτική σκέψη	Κάποιος που είναι ικανός να χρησιμοποιεί αναλυτική σκέψη είναι σε θέση να αντιμετωπίζει και να επιλύει προβλήματα μέσω σύνθετων και επιδέξιων διαδικασιών σκέψης.	Είστε σε θέση να εξετάζετε ένα πρόβλημα από διαφορετικές οπτικές γωνίες και να καταλήγετε σε μια λογική λύση.	Συνδέετε πράγματα που δεν είναι προφανώς συνδεδεμένα
Εννοιολογική σκέψη	Κάποιος που είναι ισχυρός εννοιολογικός στοχαστής είναι ικανός να συνδέει αφηρημένες και πολύπλοκες διαφορετικές ιδέες για να εμβαθύνει την κατανόηση.	Εφαρμόζετε αφηρημένες ιδέες σε καθημερινές καταστάσεις και προβλήματα	Είστε σε θέση να διακρίνετε μοτίβα και βασικές αιτίες προβληματικής συμπεριφοράς στους φίλους και τους συναδέλφους σας
Κριτική σκέψη	Κάποιος που είναι ισχυρός κριτικός στοχαστής επιδεικνύει σκέψη που είναι σαφής, ορθολογική, αναλυτική και τεκμηριωμένη με αποδεικτικά στοιχεία.	Είστε καλός στην επίλυση προβλημάτων	Είστε καλός στο να αποφασίζετε αν ένας φίλος ή συνάδελφος λέει την αλήθεια
Λήψη αποφάσεων	Κάποιος που λαμβάνει σωστές αποφάσεις είναι ικανός να κάνει επιλογές με μια ομάδα ανθρώπων, ειδικά σε καταστάσεις πίεσης.	Είστε σε θέση να σκέφτεστε γρήγορα και με σαφήνεια, προκειμένου να επιλέξετε την καλύτερη δυνατή λύση σε δύσκολα προβλήματα	Είστε/θα ήσασταν καλός στην πρόσληψη κάποιου για μια νέα θέση εργασίας
Αποφασιστικότητα	Κάποιος που είναι αποφασιστικός είναι αποφασιστικός και αποφασιστικός στις ενέργειές του και δεν δείχνει σχεδόν καθόλου δισταγμό στη λήψη αποφάσεων.	Δεν χάνετε πολύ χρόνο σκεπτόμενοι μικρές αποφάσεις	Όταν αγοράζετε δώρα για άλλους, επιλέγετε γρήγορα μια καλή επιλογή και δεν αλλάζετε γνώμη
Αξιολόγηση	Κάποιος που είναι αξιολογητικός δείχνει ικανότητα στην εκτίμηση μιας περίπλοκης κατάστασης.	Είστε καλός στο να αναγνωρίζετε τα θετικά και αρνητικά στοιχεία της απόδοσης ενός συναδέλφου στην εργασία	Είστε καλός στο να αποφασίζετε ποια βαθμολογία πρέπει να δοθεί σε μια έκθεση σε μια εξέταση
Μελλοντικός σχεδιασμός	Κάποιος που είναι καλός στο σχεδιασμό του μέλλοντος είναι σε θέση να θέτει στόχους και να καταρτίζει σχέδια που είναι ρεαλιστικά, δομημένα και εφικτά.	Θέτεις στόχους για τον εαυτό σου και σχεδιάζεις τις ενέργειές σου ανάλογα.	Αποταμιεύετε χρήματα για συγκεκριμένες αγορές
Ανεξάρτητη σκέψη	Κάποιος που σκέφτεται ανεξάρτητα είναι σε θέση να βασίζεται στη δική του νοημοσύνη και κρίση για να καθοδηγηθεί.	Τείνετε να απορρίπτετε τα κοινά κοινωνικά στερεότυπα και τις προκαταλήψεις για τους ανθρώπους και να διαμορφώνετε απόψεις με βάση τις προσωπικές σας εμπειρίες	Σε μια συζήτηση μεταξύ φίλων, δεν έχετε πρόβλημα να εκφράζετε απόψεις που δεν είναι της πλειοψηφίας
Επίλυση προβλημάτων	Κάποιος που είναι καλός στην επίλυση προβλημάτων είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει μια σειρά από αναλυτικές και ορθολογικές δεξιότητες σκέψης για να αντιμετωπίσει δύσκολες καταστάσεις.	Είστε καλός στο να οργανώνετε τις βασικές πληροφορίες που αφορούν ένα πρόβλημα και να εντοπίζετε τις υποκείμενες αιτίες.	Είστε καλός στην επισκευή οικιακών συσκευών
Συλλογιστική	Κάποιος που έχει καλές δεξιότητες συλλογιστικής είναι ικανός να καταλήγει σε συμπεράσματα εξετάζοντας όλα τα γεγονότα.	Είστε σε θέση να εξάγετε ακριβή συμπεράσματα από τα πράγματα που παρατηρείτε	Δίνετε λογικές εξηγήσεις για να υποστηρίξετε τις απόψεις και τις ιδέες σας

9. Ικανότητες συνεργασίας	<i>Η ικανότητα να συμβάλλετε και να προσπαθείτε να βελτιώσετε τη δυναμική της ομάδας, τις μαθησιακές διαδικασίες, τις σχέσεις και τα αποτελέσματα</i>		
Ικανότητα	Ορισμός	Παράδειγμα 1	Παράδειγμα 2
Ικανότητα συμβιβασμού	Κάποιος που είναι ικανός να συμβιβάζεται είναι επιδέξιος στο να ξεπερνά τις διαφορές και να καταλήγει σε συμφωνία όταν υπάρχουν διαφωνίες.	Είστε ευέλικτοι όταν κανονίζετε την ώρα και τον τόπο συνάντησης με κάποιον	Δεν κατσουφιάζετε όταν δεν γίνεται το δικό σας σε μια σχέση
Αποδοχή ανατροφοδότησης	Κάποιος που δέχεται την κριτική ξέρεi πώς να χρησιμοποιεί τις πληροφορίες που του παρέχουν οι άλλοι για να βελτιώσει τις δεξιότητές του και την απόδοσή του.	Δέχεσαι τις συνεισφορές των άλλων χωρίς να αισθάνεσαι ότι σε προσβάλλουν προσωπικά	Ακούς τις συμβουλές των άλλων και χρησιμοποιείς τις προτάσεις τους για να βελτιώσεις τη δουλειά σου
Προσαρμοστικότητα	Κάποιος που είναι προσαρμοστικός είναι σε θέση να προσαρμόζεται εύκολα σε διαφορετικές συνθήκες και περιστάσεις.	Αλλάζετε γρήγορα τις ενέργειές σας σε περιβάλλοντα με γρήγορους ρυθμούς, ανταποκρινόμενοι στις νέες προκλήσεις καθώς αυτές εμφανίζονται	Εάν μια εργασία αλλάξει, ανακαλύπτετε γρήγορα πώς να την εκτελέσετε με επιτυχία
Καθοδήγηση	Κάποιος που είναι ικανός coach είναι σε θέση να δώσει εποικοδομητικές συμβουλές και καθοδήγηση σε άλλους για να τους βοηθήσει να επιτύχουν τους στόχους τους.	Είστε καλός στο να βοηθάτε τους φίλους σας να συζητούν τις δεξιότητες και τους στόχους τους.	Ενθαρρύνετε τους άλλους όταν κάνουν λάθη
Συνεργασία	Κάποιος που είναι συνεργάσιμος είναι πρόθυμος και ικανός να συνεργάζεται καλά με τους άλλους	Εργάζεσαι επιτυχώς με άλλους για την επίτευξη ενός κοινού στόχου	Όταν εργάζεσαι σε ομάδα, είσαι σε θέση να αναλάβεις τον ρόλο που εξυπηρετεί καλύτερα τα συμφέροντά της, αντί να επικεντρώνεσαι στα δικά σου
Δημιουργία θετικών μαθησιακών περιβαλλόντων	Κάποιος που είναι ικανός να δημιουργεί θετικά μαθησιακά περιβάλλοντα δημιουργεί χώρους και ευκαιρίες για τους άλλους να μάθουν και να αναπτυχθούν.	Είστε καλός στο να μοιράζετε την προσοχή σας δίκαια μεταξύ των μελών μιας ομάδας	Είστε καλός στο να εξηγείτε με σαφήνεια τις εργασίες στους άλλους
Ανάθεση	Κάποιος που είναι ικανός στην ανάθεση αναθέτει και επικοινωνεί καθήκοντα και ευθύνες σε άλλους για την επίτευξη κοινών στόχων.	Ξέρεις πώς να μοιράζεις τις εργασίες μεταξύ των ανθρώπων ανάλογα με τις δεξιότητές και τις ικανότητές τους	Όταν οργανώνετε ένα πάρτι-έκπληξη, είστε ευτυχής να μοιράζετε την ευθύνη με άλλους
Ανάπτυξη άλλων	Κάποιος που είναι ικανός στην ανάπτυξη άλλων καθοδηγεί και διευκολύνει την ανάπτυξη και τη μάθηση των άλλων.	Είστε καλός στο να διδάσκετε συγκεκριμένες δεξιότητες που κατέχετε σε άλλους	Είστε ειλικρινής με τους φίλους σας σχετικά με τα πράγματα που πρέπει να αλλάξουν στη ζωή τους
Αποτελεσματικές δεξιότητες σε συναντήσεις	Κάποιος που έχει αποτελεσματικές δεξιότητες στις συναντήσεις είναι σε θέση να ηγείται ή να είναι συμμετέχων/η σε συναντήσεις και ομαδικές εκδηλώσεις σε επίσημες ή ανεπίσημες περιστάσεις.	Ενθαρρύνετε όλους να συμβάλλουν ενεργά σε μια ομαδική δραστηριότητα ή συνάντηση	Είστε καλός στο να δημιουργείτε διασκεδαστικές ή διαδραστικές δραστηριότητες
Δώστε ανατροφοδότηση	Κάποιος που είναι ικανός στο να δίνει ανατροφοδότηση παρέχει υψηλής ποιότητας πληροφορίες σε άλλους για να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους και την απόδοσή τους.	Μπορείτε να παρέχετε χρήσιμες πληροφορίες στους άλλους με αποτελεσματικό τρόπο, με βάση την αξιολόγηση της εργασίας τους	Όταν τρώτε σε ένα εστιατόριο, μένετε σε ένα ξενοδοχείο κ.λπ., γράφετε ακριβείς και εποικοδομητικές κριτικές
Αποτελεσματικότητα της ομάδας	Κάποιος που είναι αποτελεσματικός σε ομάδες είναι σε θέση να συνεργάζεται ή να ηγείται σε ομαδικά περιβάλλοντα για να επιτύχει τα επιθυμητά αποτελέσματα και στόχους.	Αλληλεπιδράτε καλά με διάφορους τύπους ανθρώπων	Είστε καλός στο να εξηγείτε ένα πρόβλημα σε άλλους σε καταστάσεις πίεσης
Διαμεσολάβηση	Κάποιος που μεσολαβεί αποτελεσματικά επιτυγχάνει συμφωνία και συμβιβασμό ως μεσάζων μεταξύ των μερών.	Σε μια συγκρουσιακή κατάσταση, είστε σε θέση να βρείτε κοινό έδαφος μεταξύ δύο μερών	Εάν δύο φίλοι σας τσακωθούν, παρεμβαίνετε ενεργά για να τους βοηθήσετε να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα.
Διδάσκοντας τους άλλους	Κάποιος που είναι ικανός δάσκαλος των άλλων είναι σε θέση να συνεργάζεται ή να καθοδηγεί τη μάθηση των άλλων με επιδέξιο τρόπο.	Μπορείτε να βρείτε απλές αναλογίες και παραδείγματα όταν εξηγείτε κάτι περίπλοκο σε άλλους	Σε μια σχέση, επιλέγετε τη σωστή στιγμή για να αναφέρετε κάτι που θέλετε να αλλάξει ο σύντροφός σας
Δεξιότητες δημιουργίας ομάδας	Κάποιος που είναι ικανός στην οικοδόμηση ομάδας είναι σε θέση να ηγηθεί της δημιουργίας μιας συνεκτικής ομάδας που εργάζεται για την επίτευξη κοινών στόχων.	Είστε καλός στην οργάνωση εκδηλώσεων που επιτρέπουν σε μια ομάδα να μοιραστεί θετικές εμπειρίες	Όταν ένα νέο άτομο ξεκινά στη δουλειά ή στο σχολείο σας, καταβάλλετε προσπάθεια να το εντάξετε στους άλλους
Ομαδική εργασία	Κάποιος που επιδεικνύει ισχυρή ομαδική εργασία συνεργάζεται αποτελεσματικά σε ομαδικές καταστάσεις για την επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων.	Είστε σε θέση να επικοινωνείτε και να συνεργάζεστε μέσα σε μια ομάδα για την επίτευξη ενός κοινού στόχου	Είστε πρόθυμοι να αφιερώσετε χρόνο για να δώσετε συμβουλές ή να παρέχετε πόρους σε έναν συνάδελφο ή συμμαθητή

10. Δεξιότητες ηθικής και πολυμορφίας	Η ικανότητα να αντιμετωπίζετε ηθικές πολυπλοκότητες και διαφορές		
Ικανότητα	Ορισμός	Παράδειγμα 1	Παράδειγμα 2
Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις ηθικές αξίες	Κάποιος που έχει συνείδηση των ηθικών αξιών κατανοεί τα ηθικά ζητήματα και τους κανόνες που καθοδηγούν τη συμπεριφορά και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.	Έχετε επιλέξει μια επαγγελματική σταδιοδρομία με σκοπό να ασκήσετε θετική επίδραση στην κοινωνία	Σκέφτεστε συχνά για το σωστό και το λάθος
Πολιτισμική ευαισθητοποίηση	Κάποιος που έχει πολιτισμική συνείδηση κατανοεί τις αξίες, τα έθιμα και τις πεποιθήσεις των άλλων.	Μιλάτε μια άλλη γλώσσα	Προσπαθείτε να μάθετε περισσότερα για το οικογενειακό υπόβαθρο ενός νέου συμμαθητή
Ηθική κρίση	Κάποιος που έχει ορθή ηθική κρίση είναι ικανός να λαμβάνει ηθικές αποφάσεις και να αξιολογεί δύσκολες καταστάσεις.	Σκέφτεσαι το περιβάλλον όταν αποφασίζεις πώς θα ξοδέψεις το χρόνο και τα χρήματά σου	
Ηθική ευθύνη	Κάποιος που είναι ηθικά υπεύθυνος αναγνωρίζει και ενεργεί σύμφωνα με ηθικές αξίες σε διάφορους τομείς της ζωής του.	Αν βρείτε ένα κινητό τηλέφωνο στο δρόμο, κάνετε ό,τι μπορείτε για να το επιστρέψετε στον ιδιοκτήτη του	Κάνετε ανακύκλωση στο σπίτι
Παγκόσμια ιθαγένεια	Κάποιος που είναι παγκόσμιος πολίτης σκέφτεται και ενεργεί με τρόπο που αντανακλά τη θέση του σε μια παγκόσμια κοινότητα.	Παρακολουθείτε τα τρέχοντα γεγονότα σε όλο τον κόσμο	Σας αρέσει να ταξιδεύετε
Ειλικρίνεια	Κάποιος που είναι ειλικρινής είναι αληθινός, ηθικός και δίκαιος στις συναναστροφές του με τους άλλους.	Παραδέχεσαι όταν έχεις κάνει λάθος ή έχεις πέσει έξω	Δεν υπάρχουν ψέματα στο βιογραφικό σου
Ενσωμάτωση	Κάποιος που είναι ενταξιακός στοχεύει να εντάξει και να ενσωματώσει όλους τους ανθρώπους σε δραστηριότητες, οργανισμούς, ιδρύματα και την κοινωνία στο σύνολό της	Αντιμετωπίζετε προληπτικά τις διακρίσεις όταν τις συναντάτε	Έχετε φίλους με μεγάλη ποικιλία ταυτοτήτων και καταβολών
Ακεραιότητα	Κάποιοι που έχει ακεραιότητα τηρεί τις ηθικές και δεοντολογικές αρχές και έχει υγιή ηθικό χαρακτήρα.	Ακόμα και αν δεν υπάρχει κανείς γύρω σας ή δεν θα το μάθει κανείς, εξακολουθείτε να επιδεικνύετε ηθική συμπεριφορά	Ποτέ δεν θα αφήνατε κάποιον άλλο να αναλάβει την ευθύνη για τις πράξεις ή τα λάθη σας
Διαφάνεια	Κάποιος που είναι διαφανής είναι ανοιχτός και άμεσος στις συναναστροφές του με τους άλλους.	Δεν κρύβετε σημαντικές προσωπικές πληροφορίες όταν συναντάτε μια νέα ομάδα.	Λέτε στον προϊστάμενό σας ότι δεν μπορείτε να εκτελέσετε μια εργασία αν δεν έχετε τις απαραίτητες δεξιότητες για να το κάνετε
Αξιοπιστία	Κάποιος που είναι αξιόπιστος είναι αξιόλογος και αξίζει την εμπιστοσύνη των άλλων λόγω της ειλικρινής και αξιόπιστης συμπεριφοράς του.	Είστε καλός στο να κρατάτε μυστικά	Δεν μιλάτε κακόβουλα πίσω από την πλάτη των συναδέλφων σας
Εργασία με διαφορετικότητα	Κάποιος που είναι ικανός να συνεργάζεται με διαφορετικούς ανθρώπους συνεργάζεται καλά με διαφορετικά άτομα και ομάδες, ανεξάρτητα από την ταυτότητά τους.	Είστε ανοιχτόμυαλος απέναντι σε άτομα από διαφορετικά περιβάλλοντα	Έχεις εμπειρία στη συνεργασία με ανθρώπους από όλο τον κόσμο