

1. Habilitats d'intel·ligència social	<i>Reconèixer els sentiments de les altres persones i saber utilitzar-los per influir-hi i ajudar-les</i>		
Competència	Definició	Exemple 1	Exemple 2
Assertivitat	Una persona que és assertiva exposa les seves necessitats i opinions amb claredat perquè la gent ho tingui en compte.	Mantens la teva posició fins i tot quan la gent qüestiona les teves idees.	En situacions de grup, no tens problemes per expressar les teves necessitats i opinions.
Capacitat de liderar i inspirar	Una persona que és capaç de liderar i inspirar proporciona a les altres persones entusiasme i idees noves i creatives.	Ets una influència positiva per als que t'envolten i motives a les altres persones cap a l'èxit.	Ets capaç de prendre la decisió final en una situació difícil i explicar el curs d'acció que has triat.
Rendició de comptes	Una persona que rendeix comptes a les altres persones, n'és responsable i està preparat per justificar les seves accions.	Assumeix la responsabilitat de les tasques que ha de s'ha de fer i t'assegura que les acaben a temps.	Quan es comet un error, ets capaç d'admetre'l i prendre mesures al respecte.
Gestió de conflictes	Una persona que és capaç de gestionar els conflictes supera els desacords i les discussions greus per assolir l'èxit.	Durant un conflicte, ets capaç de manejar opinions oposades i garantir que el diàleg és a civilitzat.	Quan sorgeix un conflicte entre dues persones pots fer els primers passos per calmar la situació
Resolució de conflictes	Una persona que és capaç de resoldre conflictes troba una solució als desacords i les discussions greus per assolir l'èxit.	Ets capaç de trobar un terreny comú i solucions quan dues o més parts estan en desacord.	Ets capaç de trobar un espai i una estratègia entre dos treballadors/es que s'han esbronat en una disputa pública.
Cooperació	Una persona que és cooperativa està disposada i és capaç de treballar bé amb les altres persones.	Treballes amb èxit cap a un objectiu comú amb les altres persones.	Quan treballes en un grup, ets capaç d'assumir un paper que serveixi millor als seus interessos en comptes de centrar-te en els teus propis
Diplomàcia	Una persona diplomàtica és hàbil i té tacte per tractar assumptes o persones delicades.	En assumptes delicats, tractes a les altres persones amb respecte i tacte.	Si dos amics/gues o companys/es de feina tenen una discussió, ets capaç de mantenir-te imparcial en el conflicte.
Intel·ligència emocional	Una persona amb intel·ligència emocional és capaç de percebre, comprendre i gestionar les seves emocions i els seus sentiments.	Comprends i gestionar les teves pròpies emocions de diverses formes positives (per exemple, per alleujar l'estrès, per empatitzar amb les altres persones, per solucionar conflictes, etc.).	Quan els esdeveniments negatius tenen lloc a la teva vida, ets capaç de comprendre'ls i acceptar-los, i no et sents aclaparat/da.
Empatia	Una persona que és empàtica s'identifica amb les emocions, els pensaments o les actituds dels altres.	Mostres a les altres persones que comprens els seus problemes i et pots relacionar amb les seves circumstàncies.	No tendeixes a jutjar o condemnar a ningú per les seves accions negatives, sinó que busques comprendre'n l'arrel.
Influir en els altres	Una persona que és capaç d'influir en els altres és capaç de moure's o d'influir-los cap a alguna acció.	Quan parles o actues, les altres persones solen seguir el teu exemple.	En una situació de grup, sols convèncer a les altres persones que el que creus és la decisió correcta.
Inspirar els altres	Una persona que és capaç d'inspirar a les altres, les mou o les fa actuar, en general, despertant sentiments i pensaments positius.	Afectes a les altres persones de manera que els porta a fer passos o accions positives a la seva vida, o a adoptar noves actituds i opinions.	Els amics i amigues solen prendre decisions en funció del que has dit o del que has fet.
Integritat	Una persona íntegra atén els principis morals i ètics i té un caràcter moral sòlid.	Encara que ningú estigui a prop o se n'assabenti, segueixes demostrant un comportament ètic.	No deixaries mai que una altra persona carregués amb la culpa d'una de les teves accions o errors.
Mediació	Una persona que actua com a medidora aconsegueix un acord i un compromís com a intermediària entre les parts.	En una situació de confrontació, ets capaç de trobar un punt de trobada entre dues parts.	Si dos dels teus/es amics/gues es barallen, intervens activament perquè tractin el tema en qüestió.
Motivar els altres	Una persona que és capaç de motivar a les altres, els proporciona una causa o raó de pes per actuar.	Si dirigeixes una activitat, mostres amb èxit als altres els beneficis i resultats generals del seu treball dur.	
Negociació	Una persona que és capaç de negociar eficaçment tractes o regateigs amb altres persones per obtenir resultats positius.	Saps com arribar a un compromís entre dues parts i permetre que totes dues sentin que han guanyat alguna cosa.	En comprar un article, saps acordar un preu inferior al que t'han ofert al principi.
Creació de relacions	Una persona que és capaç de construir relacions de manera efectiva fa connexions personals i associacions amb les altres persones.	T'agrada iniciar relacions amb les altres persones i desenvolupar-les de manera que hi hagi un benefici mutu.	En una relació d'amistat o de treball, et comuniqués oberta i adequadament amb les altres persones.
Gestió de les relacions	Una persona que gestiona les relacions de manera eficaç realitza connexions personals i associacions amb les altres persones per tal d'obtenir resultats positius.	Prens mesures per mantenir les teves relacions i abordar els malentesos o problemes quan és necessari.	Estàs atent a les bones i males notícies a la vida dels teus amics i amigues, i respons en conseqüència.
Resiliència	Una persona que té la capacitat de fer front a l'adversitat i a les circumstàncies difícils.	Quan et trobes en situacions difícils, trobes en tu mateix/a la força per afrontar el problema o ets capaç de cercar l'ajuda adequada.	Et recuperes a temps després d'un contratemps personal o professional.
Autocontrol	Una persona que és capaç d'exercir l'autocontrol de manera efectiva té contenció i domini sobre les pròpies accions i sentiments.	Ets receptiu a les situacions en lloc de reaccionar-hi precipitadament.	No explotes d'ira immediatament quan alguna cosa no surt com havies planejat.
Consciència social	Una persona que és socialment conscient coneix el seu entorn social.	Comprends les diferents dinàmiques, necessitats i processos de pensament dins dels grups.	Afrontes les situacions en què veus que altres persones són tractades injustament.
Tolerància	Una persona tolerant és justa i permissiva amb aquelles opinions, creences i identitats que difereixen de les seves.	Consideres que tota persona ha de ser respectada, independentment de la seva identitat o procedència.	En un debat acalorat, dones espai a una varietat de creences i idees, fins i tot si són oposades a les teves.
Comprensió del comportament humà	Una persona que és capaç de comprendre eficaçment el comportament humà té una visió i un coneixement de la manera com els altres actuen i viuen les seves vides.	Comprends que les persones es comporten i actuen de manera diferent en diverses situacions segons les seves emocions i pensaments.	Ets capaç d'identificar petites senyals que deixen entreveure que una persona passa per un moment difícil.

2. Habilitats d'autoconcepte positiu	<i>Mostrar una percepció clara del jo que ajudi a afrontar els esdeveniments de la vida, a assolir el creixement personal i a tenir un impacte positiu a la vida de les altres persones.</i>		
Competència	Definició	Exemple 1	Exemple 2
Autoavaluació	Una persona que s'autoavalua amb precisió és capaç d'avaluar-ne bé les capacitats i els defectes.	Ets capaç d'identificar les teves capacitats i limitacions a l'hora de fer una tasca determinada.	Dones informació realista sobre tu mateix/a quan et trobes amb algú per primer cop.
Assertivitat	Una persona que és assertiva exposa les seves necessitats i opinions amb claredat perquè la gent ho tingui en compte.	Mantens la teva posició fins i tot quan la gent qüestiona les teves idees.	En situacions de grup, no tens problemes per expressar les teves necessitats i opinions.
Desig d'aprendre	Una persona amb ganes d'aprendre gaudeix i es beneficia de l'adquisició de coneixements i habilitats noves.	Utilitzes el teu temps lliure per trobar noves maneres de millorar o adquirir noves habilitats.	Amb freqüència, adoptes nous passatemps o activitats educatives.
Intel·ligència emocional	Una persona amb intel·ligència emocional és capaç de percebre, comprendre i gestionar les seves emocions i els seus sentiments.	Comprends i gestiones les teves pròpies emocions de diverses maneres positives (per exemple, per alleujar l'estrès, per empatitzar amb els altres, per resoldre conflictes, etc.)	Quan els esdeveniments negatius tenen lloc a la teva vida, ets capaç de comprendre'ls i acceptar-los, i no et sents aclaparat.
Empatia	Una persona que és empàtica s'identifica amb les emocions, els pensaments o les actituds de les altres persones.	Mostres a les altres persones que comprens els seus problemes i et pots relacionar amb les seves circumstàncies.	No tendeixes a jutjar o condemnar a ningú per les seves accions negatives, sinó que busques comprendre'n l'arrel.
Integritat	Una persona íntegra atén els principis morals i ètics i té un caràcter moral sòlid.	Encara que ningú estigui a prop o se n'assabenti, segueixes demostrant un comportament ètic.	No deixaries mai que una altra persona carregués amb la culpa d'una de les teves accions o errors.
Optimisme	Una persona optimista està disposada a tenir una visió favorable dels esdeveniments o condicions i esperar el resultat més favorable.	Veus el món com un lloc (generalment) positiu per viure.	Quan penses en el futur, no tendeixes a pensar que les coses aniran malament.
Actitud positiva	Una persona que té una actitud positiva té una disposició positiva cap a les experiències i tasques.	Estàs disposat a noves experiències vitals i tens ganes de descobrir coses noves.	Quan et passa alguna cosa negativa, busques ràpidament solucions per veure el costat positiu.
Reflexió	Una persona que és reflexiva delibera sovint sobre les seves experiències i tasques.	Tendeixes a avaluar les teves experiències per millorar.	T'asseus al final del dia i avalues el que ha passat.
Resiliència	Una persona resilient es recupera bé de l'adversitat i les circumstàncies difícils.	Quan et trobes en situacions difícils, trobes en tu mateix la força per afrontar el problema o cercar l'ajuda adequada	Et recuperes a temps després d'un contratemps personal o professional
Confiança a sí mateix	Una persona que té confiança en ell o ella mateix/a té una confiança realista en el propi judici, capacitat i accions.	Ets conscient dels teus punts forts i saps com utilitzar-los per presentar-te de manera positiva.	Sap que és capaç de desenvolupar una tasca específica basada en els teus punts forts i capacitats.
Autocontrol	Una persona que és capaç d'exercir l'autocontrol de manera efectiva té contenció i domini sobre les pròpies accions i sentiments.	Ets receptiu a les situacions en lloc de reaccionar-hi.	No explotes d'ira immediatament quan alguna cosa no surt com ho havies plantejat.
Autodirecció	Una persona autodirigida és capaç de regular la pròpia conducta i establir els seus propis objectius sense ajuda externa.	Tens la capacitat de marcar-te un camí i seguir-lo per aconseguir els teus objectius.	Quan estudies, tens la capacitat de gestionar les tasques d'aprenentatge sense que siguin dirigides per altres.
Autoestima	Una persona que té autoestima és realista en quant a tenir una impressió favorable de un/a mateix/a.	No es passa gaire temps pensant en les crítiques.	Quan alguna cosa va malament, no et culpes immediatament, sinó que sopeses les veritables raons del problema.
Automotivació	Una persona automotivada té la iniciativa d'emprendre activitats sense motivació externa.	En general, no necessites que els altres t'empenyin a passar a l'acció per assolir els teus objectius; ho fas per tu mateix.	No et distreus fàcilment d'una tasca.

3. Habilitats de productivitat	<i>La voluntat d'aprendre, millorar i invertir constantment en habilitats diferents sense deixar de proporcionar el mateix nivell d'eficàcia en termes de qualitat i quantitat en diversos entorns.</i>		
Competència	Definició	Exemple 1	Exemple 2
Autonomia	Una persona autònoma és capaç de treballar amb èxit amb poca o cap ajuda o intervenció d'altres persones.	Completes les tasques per tu mateix sense necessitat que ningú revisi cada part de la teva feina.	No tens por de viatjar sol.
Adaptabilitat	Una persona adaptable és capaç d'ajustar-se fàcilment a diferents condicions i circumstàncies.	Canvies les teves accions ràpidament en entorns de ritme ràpid, responent als nous reptes que es presenten.	Si una tasca de treball canvia, ràpidament saps com dur-la a terme amb èxit.
Pensament analític	Qui és capaç de fer servir el pensament analític és capaç d'abordar i resoldre problemes mitjançant processos de pensament complexos i hàbils.	Ets capaç de veure un problema de diferents maneres i arribar a una solució lògica.	Estableixes enllaços entre coses que no estan òbviament connectades.
Consciència	Una persona conscient realitza les tasques amb cura i meticulositat.	Planifiques amb antelació i segueixes un horari en completar les tasques.	Pares atenció als petits detalls, fins i tot en activitats complicades.
Creativitat	Una persona creativa mostra imaginació i originalitat de pensament i expressió.	T'encanta crear coses noves i trobar múltiples usos.	Trobes maneres de divertir-te o expressar-te en contextos avorrits.
Presa de decisions	Una persona que pren bé les decisions és capaç d'escollir un grup de persones, especialment en situacions de pressió.	Ets capaç de pensar amb rapidesa i claredat per triar la millor solució possible als problemes difícils	Ets/pots ser bo per contractar algú per a una nova feina.
Eficiència	Una persona que és eficient fa les seves funcions de la millor manera possible amb la millor gestió del temps i esforç.	Quan se t'assigna una tasca tens facilitat per a destinar energia i recursos per dur-la a terme ràpidament i bé.	Els projectes els divideixes en tasques i aquestes en d'altres més petites.
Entusiasme	Una persona que és entusiasta mostra un interès viu o passió per les tasques que realitza i les experiències que viu.	Aportes una actitud positiva a les coses que fas.	A la teva feina, arribes a temps, mostres interès per les noves tasques i demostres una bona disposició per escoltar, aprendre i provar coses noves.
Iniciativa empresarial	Una persona emprenedora té les qualitats i habilitats necessàries per triomfar als negocis i als entorns competitiu.	Veu àrees potencials per crear noves oportunitats de negoci.	Saps mesurar el risc i els possibles beneficis i prens les mesures que t'aporten a tu i a la teva empresa els beneficis més grans.
Innovació	Una persona innovadora és capaç de fer servir nous mètodes i idees per assolir els seus objectius.	Se't dona bé utilitzar els recursos disponibles per crear coses noves o trobar solucions als problemes.	T'interessa la manera com les noves tecnologies poden millorar la qualitat de vida de les persones.
Lideratge	Una persona líder és capaç de guiar o dirigir un grup cap als objectius comuns.	Saps motivar i donar suport a les persones, i donar un bon exemple a les altres persones.	En dirigir un grup, tens la capacitat de compartir missatges clars i fer que les idees complexes siguin fàcils d'entendre per a tothom.
Motivar a les altres persones	Una persona que és capaç de motivar a les altres els proporciona una causa o raó de pes per actuar.	Si dirigeixes una activitat, mostres amb èxit a les altres persones els beneficis i resultats generals del seu treball dur.	
Gestió de xarxes	Una persona capaç de treballar en xarxa es desenvolupa amb èxit en un grup que té un interès o propòsit comú.	Quan coneixes diferents grups de persones, ets capaç de trobar les connexions i interessos comuns dins del grup.	Participes en activitats presencials o en línia per conèixer gent nova.
Organització	Una persona organitzada és capaç de fer front a la complexitat fent servir sistemes i processos adequats.	Realitzes les tasques de forma puntual i organitzada.	Ets capaç de gestionar la teva càrrega de treball per no sentir-se aclaparat/da en cap moment.
Orientat/da als resultats	Una persona orientada als resultats centra els seus esforços a garantir els millors resultats possibles en les tasques.	Quan treballes tens una visió clara del resultat final que es vol aconseguir.	Tens la disciplina de concentrar-te al 100% en 1 o 2 tasques clau i no distreure't amb qualsevol altra cosa.
Pragmatisme	Qui és pragmàtic intenta trobar la solució més pràctica als problemes que sorgeixen en una activitat determinada.	Et centres en la situació actual i prens decisions per a l'aquí i ara.	Tries una feina ben remunerada en lloc d'una feina idealista si la teva situació ho requereix.
Prioritzar les tasques	La persona que sap prioritzar les tasques és capaç d'avaluar i ordenar la importància relativa d'una sèrie d'activitats que cal realitzar.	Quan treballes en moltes feines se't dóna bé organitzar-les per ordre d'importància.	Fes servir llistes per organitzar el teu treball.
Proactivitat	Una persona proactiva és capaç de preparar-se o intervenir davant d'esdeveniments no esperats, especialment els negatius o desafiadors.	Actues amb rapidesa i reflexió quan t'enfrontes a un repte inesperat.	Realitzes feines extracurriculars per augmentar les teves possibilitats d'entrar a una universitat.
Gestió de riscos	Una persona capaç de gestionar el risc és experta a avaluar i minimitzar els resultats negatius i les pèrdues en situacions difícils.	Et prens un temps per predir les possibles conseqüències d'un curs d'acció per preparar plans i respostes per a situacions específiques que puguin aparèixer.	Se't dóna bé detectar possibles perills en un espai físic i pensar com es poden prevenir.
Planificació estratègica	Una persona experta en planificació estratègica és capaç de fer previsions per al futur per tal de garantir l'èxit dels resultats.	Ets capaç d'establir prioritats, utilitzar els recursos i assegurar-te que el teu equip treballa darrere d'un objectiu o meta comú.	Quan planifiques un aniversari, preveus i et prepares per a diversos resultats o problemes que puguin sorgir.
Treball amb equip	Una persona que mostra un fort treball en equip coopera en situacions de grup de manera efectiva cap a resultats desitjables.	Ets capaç de comunicar-te i cooperar dins un grup per assolir un objectiu comú.	T'agrada dedicar temps a donar consells o proporcionar recursos a un company/a de feina o de classe.
Gestió del temps	Una persona capaç de gestionar el temps amb èxit és capaç d'avaluar i prioritzar les tasques per optimitzar l'eficiència.	Utilitzes calendaris i plans de treball per assegurar-te que podeu dur a terme les tasques en un període determinat.	Ets capaç d'eliminar les distraccions (com el telèfon i Internet) quan treballes.

4. Habilitats professionals	L'alt rendiment de les tasques i funcions dins d'una organització i al lloc de treball		
Competència	Definició	Exemple 1	Exemple 2
Acceptar el <i>feedback</i>	Una persona que accepta el <i>feedback</i> sap com utilitzar la informació proporcionada per altres per millorar-ne les habilitats i el rendiment.	Aculls les aportacions dels altres sense sentir-les un atac personal.	Escoltes els consells de les altres persones i utilitzes els teus suggeriments per millorar la teva feina.
Adaptabilitat	Una persona adaptable és capaç d'ajustar-se fàcilment a diferents condicions i circumstàncies.	Canvies les teves accions ràpidament en entorns de ritme ràpid, responent als nous reptes que es presenten.	Si una tasca de treball canvia, ràpidament saps com dur-la a terme amb èxit.
Consciència	Una persona que té consciència realitza les tasques amb cura i meticulositat.	Planifiques amb antelació i segueixes un horari per completar les tasques.	Pares atenció als petits detalls, fins i tot en activitats complicades.
Determinació	Una persona decidida és ferma en els seus propòsits i decisions, i és capaç de superar les condicions adverses per assolir els objectius.	No et rendeixes fàcilment en les tasques que creus que valen la pena.	Has completat un curs o una fase de l'educació malgrat les dificultats financeres.
Flexibilitat	Una persona flexible està disposada i és capaç d'adaptar-ne la perspectiva i el comportament quan les circumstàncies canvien.	Pots actuar fora de la teva zona de confort.	T'adaptes fàcilment a un canvi a la rutina de l'aula o del lloc de treball, com ara un canvi de seient o una interrupció de l'horari.
Honestedat	Una persona que és honesta és veraç, ètica i justa en les interaccions amb les altres persones.	Admets quan t'has equivocat o t'equivoques.	No menteixes al teu CV.
Integritat	Una persona íntegra té principis morals i ètics i té un caràcter moral sòlid.	Encara que ningú estigui a prop o se n'assabenti, segueixes demostrant un comportament ètic.	No deixaries mai que una altra persona carregués amb la culpa d'una de les teves accions o errors.
Motivar els _ altres	Una persona que és capaç de motivar a les altres persones els proporciona una causa o raó de pes per actuar.	Si dirigeixes una activitat, mostres amb èxit a les altres persones els beneficis i resultats generals del seu treball dur.	
Participació	Una persona participativa duu a terme tasques i pren decisions de bona gana en un entorn de grup.	Ets proactiu/va en un grup en lloc d'esperar que les altres persones facin tota la feina pel seu compte.	Aixeques la mà i contribueixes a classe o en una reunió de treball.
Paciència	Una persona que és pacient és capaç de tolerar situacions i circumstàncies difícils amb força i tranquil·litat.	No et frustres quan has d'esperar per una cosa que porta molt de temps.	Ets capaç de mantenir les maneres fins i tot quan expliques alguna cosa repetidament a alguna persona.
Perseverança	Una persona que és perseverant persisteix en un curs d'acció fins i tot quan sorgeixen circumstàncies difícils.	Treballes per aconseguir el teu objectiu malgrat els reptes i contratemps.	Si decideixes fer una prova esportiva difícil, entrenes dur i arribes al final.
Presentació personal	Qui té una bona presentació personal projecta una impressió positiva en les altres persones, basada en l'aspecte i la forma de comunicar-se.	Saps com presentar-te per causar una impressió positiva a les altres persones.	Vesteixes adequadament per a una entrevista de treball.
Fiabilitat	Una persona fiable és digna de confiança i compleix les tasques amb precisió i honestedat.	Sigui quina sigui la tasca, la qualitat de la teva feina és constant.	Els teus amics i amigues acudeixen a tu per demanar consell o ajuda quan travessen situacions difícils.
Responsabilitat	Una persona que és responsable realitza les tasques de manera fiable i amb els nivells de maduresa esperats.	Quan comences una tasca, et compromets amb ella i la portes a terme.	Tens cura d'un nen/familiar/mascota, etc., amb cura i maduresa.
Organització	Una persona organitzada és capaç de fer front a la complexitat fent servir sistemes i processos adequats.	Realitza les tasques de forma puntual i organitzada.	És capaç de gestionar la seva càrrega de treball per no sentir-se aclaparat/da en cap moment.
Treball amb equip	Una persona que mostra un fort treball en equip coopera en situacions de grup de manera efectiva cap a resultats desitjables.	Ets capaç de comunicar-te i cooperar dins un grup per assolir un objectiu comú.	T'agrada dedicar temps a donar consells o proporcionar recursos a un company/a de feina o de classe.

5. Habilitats de comunicació	Comprendre i transferir la informació de manera eficaç mitjançant la comunicació verbal i no verbal		
Competència	Definició	Exemple 1	Exemple 2
Acceptar el <i>feedback</i>	Una persona que accepta el <i>feddback</i> sap com utilitzar la informació proporcionada per altres persones per millorar les pròpies habilitats i rendiment.	Acullis les aportacions de les altres persones sense sentir-ho com un atac personal.	Escoltes els consells de les altres persones i utilitzes els suggeriments per millorar la teva feina.
Assertivitat	Una persona que és assertiva exposa les seves necessitats i opinions amb claredat perquè la gent ho tingui en compte.	Mantens la teva posició fins i tot quan la gent qüestiona les teves idees.	En situacions de grup, no tens problemes per expressar les teves necessitats i opinions.
Atenció	Una persona que és atenta és hàbil per concentrar-se en una cosa i ser observadora.	Ets capaç de concentrar-te en una tasca sense deixar-te distreure fàcilment.	Quan escrius un correu electrònic o un informe cuides de no cometre petits errors.
Enfocament comunicatiu	Una persona que té un fort enfocament comunicatiu selecciona i transmet els aspectes importants de la informació que ha de transmetre a les altres persones.	Et centres en les frases i oracions que utilitzes i intentes que les altres persones t'entenguin.	Quan expliques una història o alguna cosa, t'assegures d'anar al gra i no avorrir a les persones que t'escolten.
Concisió	Una persona que és concisa expressa prou informació en poques i ben triades paraules.	Et comuniques de forma clara i breu, expressant el que cal transmetre sense fer servir moltes paraules.	En una entrevista, dones respostes curtes però eficaces.
Dicció	Una persona amb bona dicció té un bon estil en la parla, incloent-hi el seu accent, entonació i qualitat del discurs.	Tens una bona pronunciació, fins i tot de les paraules difícils.	Les persones d'altres països t'entenen quan parles.
Eloqüència	Una persona que és eloqüent té el poder de parlar amb fluïdesa, contundència i propietat.	Tens la capacitat de fer servir un llenguatge ric i creatiu en comunicar una idea.	No abuses de paraules de sense significat com " umm ", " hmm ", "bo" en parlar.
Empatia	Una persona que és empàtica s'identifica amb les emocions, els pensaments o les actituds de les altres persones.	Mostres a les altres persones que comprens els seus problemes i et pots identificar amb les seves circumstàncies.	Intentes no jutjar o condemnar algú per les seves accions negatives, sinó que busques comprendre'n l'arrel.
Donar <i>feedback</i>	Una persona que és experta en donar <i>feedback</i> proporciona informació d'alta qualitat a les altres persones per millorar les seves habilitats i el seu rendiment.	Pots proporcionar informació útil als altres de manera eficient, en base a la seva avaluació del treball.	Quan menges en un restaurant, t'allotges a un hotel, etc., escrius crítiques precises i constructives.
Capacitat d'escolta	Una persona amb una bona capacitat d'escolta és capaç de parar atenció a la informació externa i, sovint, de proporcionar <i>feedback</i> a mesura que aquesta es produeix.	Quan escoltes la gent tens un interès genuí pel que diuen.	Quan una persona està parlant, fas els senyals verbals i no verbals apropiats per mostrar que esteu seguint el que està dient.
Comunicació no verbal	Una persona que té una forta comunicació no verbal és capaç de transmetre el significat mitjançant expressions i moviments.	Tens la capacitat de donar <i>feedback</i> no verbal a una conversa en forma d'assentiments de cap, contacte visual i postura.	Mantens nivells adequats de contacte visual a les converses amb les altres persones.
Paciència	Una persona que és pacient és capaç de tolerar situacions i circumstàncies difícils amb força i tranquil·litat.	No et frustres quan has d'esperar per una cosa que porta molt de temps.	Ets capaç de mantenir les maneres fins i tot quan expliques alguna cosa repetidament a alguna persona.
Habilitats de lectura	Una persona amb bones habilitats de lectura és capaç de determinar el significat de la informació escrita.	Pots aplicar diferents estratègies i tècniques als textos per obtenir la informació que necessites.	Pots fullejar un text complex a la recerca d'informació rellevant.
Raonament	Una persona amb bona capacitat de raonament és capaç d'arribar a conclusions pensant en tots els fets.	Ets capaç de treure conclusions precises de les coses que observa.	Proporcionas explicacions lògiques per donar suport a les teves opinions i idees.
Capacitats d'escriptura	Una persona amb bones aptituds per a escriptura és capaç d'expressar el significat i transmetre la informació de forma eficaç a través de la paraula escrita.	Pots adaptar teu estil d'escriptura en funció del context (formal, no formal, etc.).	En escriure un correu electrònic, utilitzes una bona ortografia, puntuació i gramàtica.

6. Habilitats de gestió de l'estrès	<i>Tècniques, estratègies i eines que permeten gestionar eficaçment l'estrès</i>		
Competència	Definició	Exemple 1	Exemple 2
Capacitat de compartimentació	Una persona capaç de compartimentar pot separar o apartar mentalment els aspectes que no l'ajuden a assolir un objectiu o a fer una tasca.	Pots separar els problemes de la teva vida i no deixar que afectin en altres.	No respons als correus electrònics de la feina en el teu temps lliure.
Capacitat per afrontar la pressió	Una persona que és capaç de gestionar la pressió s'enfronta a situacions difícils o d'alt risc per dur a terme tasques o assolir els objectius.	Treballes bé quan has de completar una tasca en un termini determinat.	T'agrada parlar en públic.
Gestió del canvi	Una persona que gestiona bé el canvi és capaç d'entendre i de prosperar en situacions noves o canviants.	És ràpid per centrar-se en els aspectes positius de les noves situacions.	Quan canvies de feina, ciutat, escola, etc., t'adaptes ràpidament a les rutines noves.
Gestió de conflictes	Una persona que és capaç de gestionar els conflictes supera els desacords i les discussions greus per assolir l'èxit.	Durant un conflicte, ets capaç de gestionar opinions oposades i garantir que el diàleg es mantingui de forma civilitzada.	Quan sorgeix un conflicte entre dues persones pots fer els primers passos per calmar la situació.
Com fer front a la complexitat	Una persona que fa servir bé la complexitat és capaç d'entendre i prosperar en situacions complicades.	No et sents fàcilment aclaparat per problemes o situacions complicades.	Quan coneixes un nou grup de persones, entens ràpidament la dinàmica social i l'estat de les relacions.
Presa de decisions	Una persona que pren bé les decisions és capaç de triar amb eficàcia, especialment en situacions de pressió.	Ets capaç de pensar amb rapidesa i claredat per triar la millor solució possible als problemes difícils.	Pots ser bo/bona per contractar una persona per a una nova feina.
Autoregulació emocional	Una persona que és capaç d'autoregular emocionalment és hàbil en la gestió de les emocions i els sentiments.	Gestiones les teves reaccions als sentiments i esdeveniments per actuar de manera positiva.	Quan estàs de mal humor, no et rescabales amb els teus amic/gues o companys/es de feina.
Perseverança	Una persona que és perseverant persisteix en un curs d'acció fins i tot quan sorgeixen circumstàncies difícils.	Treballes per aconseguir el teu objectiu malgrat els reptes i contratemps.	Si decideixes fer una prova esportiva difícil, entrenes dur i arribes al final.
Resolució de problemes	Una persona que soluciona bé els problemes és capaç d'utilitzar una sèrie d'habilitats de pensament analític i racional per fer front a situacions difícils.	Se't dona bé organitzar la informació clau al voltant d'un problema i identificar-ne les causes subjacents.	Se't dona bé arreglar els electrodomèstics.
Resiliència	Una persona amb capacitat de recuperació es recupera bé de l'adversitat i les circumstàncies difícils.	Quan et trobes en situacions difícils, trobes en tu mateix la força per afrontar el problema o cercar l'ajuda adequada.	Es recupera a temps després d'un contratemps personal o professional.
Gestió del temps	Una persona capaç de gestionar el temps amb èxit és capaç d'avaluar i prioritzar les tasques per optimitzar l'eficiència.	Utilitzes calendaris i plans de treball per assegurar-se que pot dur a terme les tasques en un període determinat.	Ets capaç d'eliminar les distraccions (com el telèfon i Internet) quan treballes.

7. Habilitats per aconseguir un canvi positiu	<i>Processos i habilitats per crear i perpetuar el canvi positiu.</i>		
Competència	Definició	Exemple 1	Exemple 2
Adaptabilitat	Una persona adaptable és capaç d'ajustar-se fàcilment a diferents condicions i circumstàncies.	Canvies les teves accions ràpidament en entorns de ritme ràpid, responent als nous reptes que es presenten.	Si una tasca de treball canvia, ràpidament saps com dur-la a terme amb èxit.
Catalitzar el canvi	Una persona que és un catalitzadora del canvi crea un espai i una oportunitat per a la millora i la innovació.	Tendeixes a ser la persona d'un grup, equip o relació que inicia noves activitats o idees.	Ha contribuït a assolir un canvi polític o social mitjançant campanyes o activisme.
Creativitat	Una persona que és creativa mostra imaginació i originalitat de pensament i expressió.	T'encanta crear coses noves i trobar múltiples usos.	Trobes maneres de divertir-te o expressar-te en contextos avorrits.
Com fer front a la complexitat	Una persona que fa servir bé la complexitat és capaç d'entendre i prosperar en situacions complicades.	No et sents fàcilment aclaparat per problemes o situacions complicades.	Quan coneixes un nou grup de persones, entens ràpidament la dinàmica social i l'estat de les relacions.
Presa de decisions	Una persona que pren bé les decisions és capaç de triar amb eficàcia, especialment en situacions de pressió.	Ets capaç de pensar amb rapidesa i claredat per triar la millor solució possible als problemes difícils.	Pots ser bo/bona per contractar una altra persona per a una nova feina.
Flexibilitat	Una persona flexible està disposada i és capaç d'adaptar-ne la perspectiva i el comportament quan les circumstàncies canvien.	Pots actuar fora de la teva zona de confort.	T'adaptes fàcilment a un canvi a la rutina de l'aula o del lloc de treball, com ara un canvi de seient o una interrupció de l'horari.
Iniciativa	Una persona que té iniciativa mostra disposició i capacitat per iniciar l'acció i el canvi.	Ets proactiu quan realitzes una tasca sense que et diguin què has de fer.	T'ofereixes a fer feines extra a l'escola o a la feina.
Innovació	Una persona innovadora és capaç de fer servir nous mètodes i idees per assolir els seus objectius.	Se't dona bé utilitzar els recursos disponibles per crear coses noves o trobar solucions als problemes.	T'interessa la manera com les noves tecnologies poden millorar la qualitat de vida de les persones.
Lideratge	Una persona líder és capaç de guiar o dirigir un grup cap als objectius comuns.	Saps motivar i donar suport a les persones, i donar un bon exemple a les altres persones.	En dirigir un grup, tens la capacitat de compartir missatges clars i fer que les idees complexes siguin fàcils d'entendre per a tothom.
Capacitat d'escolta	Una persona amb una bona capacitat d'escolta és capaç de parlar esment a la informació externa i, sovint, de proporcionar retroalimentació a mesura que aquesta es produeix.	Quan escoltes la gent tens un interès genuí pel que diuen.	Quan una altra persona està parlant, fas els senyals verbals i no verbals apropiats per mostrar que estàs seguint el que estan dient.
Perseverança	Una persona que és perseverant persisteix en un curs d'acció fins i tot quan sorgeixen circumstàncies difícils.	Treballes per aconseguir el teu objectiu malgrat els reptes i contratemps.	Si decideixes fer una prova esportiva difícil, entrenes dur i arribes al final.

8. Habilitats de pensament d'ordre superior	Els processos mentals utilitzats per donar sentit a les experiències i trobar solucions a problemes complexos.		
Competència	Definició	Exemple 1	Exemple 2
Pensament analític	Una persona capaç de fer servir el pensament analític és capaç d'abordar i resoldre problemes mitjançant processos de pensament complexos i hàbils.	Ets capaç de veure un problema de diferents maneres i arribar a una solució lògica	Estableixes enllaços entre coses que no estan òbviament connectades.
Pensament conceptual	Una persona amb pensament conceptual és capaç de connectar idees abstractes i complexes per aprofundir en la comprensió.	Apliques idees abstractes a situacions i problemes quotidians.	Ets capaç de veure els patrons i les causes dels comportaments problemàtics dels teus amics i amigues.
Pensament crític	Una persona amb un fort pensament crític mostra un pensament clar, racional, analític i basat en proves.	Se't dona bé resoldre problemes.	Ets bo/bona per decidir si un amic/ga o company/a de feina està dient la veritat o no.
Presa de decisions	Una persona que pren bé les decisions és capaç d'escollir un grup de persones, especialment en situacions de pressió.	Ets capaç de pensar amb rapidesa i claredat per triar la millor solució possible als problemes difícils.	Pots ser bo/na per contractar una persona per a una nova feina.
Decisió	Una persona que és decisiva és resolutiva, determinada en les seves accions i mostra poca variació en la presa de decisions.	No passes molt de temps pensant en les petites decisions.	Quan compra regals per a altres persones, t'afanyes a triar una bona opció i no canvies d'opinió.
Avaluació	La persona que avalua mostra la seva habilitat a l'hora de valorar una situació complexa.	Se't dóna bé identificar els aspectes positius i negatius del rendiment d'un/a company/a de feina.	Se't dona bé decidir la nota que ha de tenir una redacció en un examen.
Planificació futura	Una persona que planifica bé el futur és capaç d'establir objectius i plans realistes, estructurats i assolibles.	Et fixes objectius i planifiques les teves accions en conseqüència.	Estalvies diners per a compres concretes.
Pensament independent	Una persona que pensa de manera independent és capaç de recórrer a la seva pròpia intel·ligència i judici per guiar-se.	Tendeixes a rebutjar els estereotips i prejudicis socials comuns sobre les persones i et formes opinions sobre les teves pròpies experiències personals.	En un debat entre amics/gues et sembla bé tenir opinions que no són majoritàries.
Resolució de problemes	Una persona que soluciona bé els problemes és capaç d'utilitzar una sèrie d'habilitats de pensament analític i racional per fer front a situacions difícils.	Se't dóna bé organitzar la informació clau al voltant d'un problema i identificar-ne les causes subjacents.	Se't dóna bé arreglar els electrodomèstics.
Raonament	Una persona amb bona capacitat de raonament és capaç d'arribar a conclusions pensant en tots els fets.	Ets capaç de treure conclusions precises de les coses que observes.	Dones explicacions lògiques per donar suport a les teves opinions i idees.

9. Habilitats de col·laboració	<i>La capacitat de contribuir i esforçar-se per millorar la dinàmica de grup, els processos d'aprenentatge, les relacions i els resultats</i>		
Competència	Definició	Exemple 1	Exemple 2
Capacitat de compromís	Una persona capaç de comprometre's és hàbil per superar les diferències i arribar a un acord en cas de desacord.	Ets flexible a l'hora de fixar una hora i un lloc per reunir-se amb una altra persona.	No t'enfades quan no et surts amb la teva en una relació.
Acceptar el <i>feedback</i>	Una persona que accepta el <i>feedback</i> sap com utilitzar la informació proporcionada per altres per millorar-ne les habilitats i el rendiment.	Aculls les aportacions de les altres persones sense sentir-te atacat personalment.	Escoltes els consells de les altres persones i utilitzes els seus suggeriments per millorar la teva feina.
Adaptabilitat	Una persona adaptable és capaç d'ajustar-se fàcilment a diferents condicions i circumstàncies.	Canvies les teves accions ràpidament en entorns de ritme ràpid, responent als nous reptes que es presenten.	Si una tasca de treball canvia, ràpidament saps com dur-la a terme amb èxit.
<i>Coaching</i>	Una persona <i>coach</i> és capaç de donar consells constructius i orientar a les altres persones per ajudar-los a assolir els seus objectius.	Se't dona bé ajudar els teus amics/gues a parlar de les seves habilitats i objectius	Encoratges a les altres persones quan cometen errors.
Cooperació	Una persona que és cooperativa està disposada i és capaç de treballar bé amb altres persones.	Treballes amb èxit cap a un objectiu comú amb les altres persones.	Quan treballes en un grup, ets capaç d'assumir un paper que serveixi millor als seus interessos en comptes de centrar-te en els teus propis.
Creació d'entorns positius d'aprenentatge	Una persona que és hàbil en la creació d'entorns d'aprenentatge positius crea espais i oportunitats perquè altres aprenguin i creixin.	Se't dona bé dividir la seva atenció de manera equitativa entre un grup.	Ets bo explicant clarament les tasques a altres persones.
Delegació	Una persona que sap delegar assigna i comunica tasques i responsabilitats als altres per assolir objectius comuns.	Saps com repartir les tasques entre les persones segons les seves habilitats i capacitats.	En organitzar una festa sorpresa, ets embla bé que es comparteixi la responsabilitat amb altres persones.
Potenciar a altres persones	Una persona que és hàbil en el desenvolupament dels altres guia i en facilita el creixement i l'aprenentatge dels altres.	Ets bo ensenyant als altres les habilitats específiques que tens.	Ets honest amb els teus amics sobre les coses que necessiten canviar a les seves vides.
Habilitats per a reunions efectives	Una persona amb habilitats efectives per a les reunions és capaç de dirigir o participar en reunions i esdeveniments d'equip en entorns formals o informals.	Animes tothom a contribuir activament en una activitat o reunió de grup.	Se't dona bé crear activitats divertides o interactives.
Donar informació de tornada	Una persona que és experta en donar <i>feedback</i> proporciona informació d'alta qualitat a les altres persones per millorar les seves habilitats i el seu rendiment.	Pots proporcionar informació útil a les altres persones de manera eficient, basant-vos en la seva avaluació del treball.	Quan menges en un restaurant, t'allotges a un hotel, etc., escrius crítiques precises i constructives.
Eficàcia del grup	Una persona que és eficaç en grups és capaç de col·laborar o liderar en entorns d'equip per assolir els resultats i els objectius desitjats.	Et relaciones bé amb diversos tipus de persones.	Se't dona bé explicar un problema a altres persones en situacions d'estrès.
Mediació	La persona que actua com a mediadora aconsegueix un acord i un compromís com a intermediària entre les parts.	En una situació de confrontació, ets capaç de trobar un punt de trobada entre dues parts.	Si dos dels teus amics/gues es barallen, intervens activament perquè tractin el tema en qüestió.
Ensenyar a altres	Una persona que és un mestre hàbil dels altres és capaç de col·laborar o dirigir l'aprenentatge dels altres de manera hàbil.	Podeu trobar analogies i exemples senzills a l'hora d'explicar alguna cosa complicada als altres.	En una relació, tries el moment adequat per dir alguna cosa que vols que la teva parella canviï.
Habilitats de creació d'equips	Una persona amb experiència en la creació d'equips és capaç de liderar la creació d'un grup cohesionat que treballi per objectius comuns.	Se't dona bé organitzar esdeveniments que permetin a un grup compartir experiències positives.	Quan una nova persona comença a la seva feina o escola, fas un esforç per incloure-la amb les altres persones.
Treball en equip	Una persona que mostra un fort treball en equip coopera en situacions de grup de manera efectiva cap a resultats desitjables.	Ets capaç de comunicar-te i cooperar dins un grup per assolir un objectiu comú.	T'agrada dedicar temps a donar consells o proporcionar recursos a un company/a de feina o de classe.

10. Habilitats d'ètica i de diversitat	<i>La capacitat de tractar amb la complexitat i la diferència ètica</i>		
Competència	Definició	Exemple 1	Exemple 2
Consciència dels valors ètics	Qui és conscient dels valors ètics comprèn les qüestions morals i les normes que guien el comportament i les interaccions socials.	Has triat una carrera per tenir un impacte positiu a la societat.	Sovint penses en el que està bé i el que està malament.
Consciència cultural	Una persona amb consciència cultural comprèn els valors, els costums i les creences de les altres persones.	Pots parlar un altre idioma.	T'esforces per saber més sobre els antecedents familiars d'un/a nova company/a de classe.
Judici ètic	Una persona amb un bon judici ètic és capaç de prendre decisions morals i avaluar situacions difícils.	Penses en el medi ambient quan decideixes com gastar el teu temps i els teus diners.	
Responsabilitat ètica	Una persona èticament responsable reconeix els valors morals i els aplica en diversos aspectes de la seva vida.	Si trobes un telèfon mòbil al carrer et desvies per tornar-lo a la persona propietària.	Recicles a casa.
Ciutadania mundial	Una persona ciutadana del món pensa i actua de manera que reflecteix la seva posició a una comunitat global.	Segueixes l'actualitat de tot el món.	T'agrada viatjar.
Honestedat	Una persona que és honesta és veraç, ètica i justa en les interaccions amb les altres persones.	Admets quan t'has equivocat o t'equivoques.	No menteixes al teu CV.
Inclusió	Una persona que és inclusiva pretén incloure i integrar totes les persones a les activitats, organitzacions, institucions i a la societat en general.	Ets una persona proactiva a l'hora de desafiar la discriminació quan la troba.	Tens amics i amigues amb una gran varietat d'identitats i orígens.
Integritat	Una persona íntegra s'atén els principis morals i ètics i té un caràcter moral sòlid.	Encara que ningú estigui a prop o se n'assabenti, segueixes demostrant un comportament ètic.	No deixaries mai que una altra persona carregués amb la culpa d'una de les teves accions o errors.
Transparència	Una persona que és transparent és oberta i directa en les seves interaccions amb les altres persones.	No amagues informació personal important quan coneixes un nou grup.	Dius al teu/teva cap que no ets capaç de realitzar una tasca si consideres que no tens les habilitats necessàries per fer-la.
Fiabilitat	Una persona que és digna de confiança és fiable i mereix la confiança dels altres a causa del seu comportament honest.	Ets bo/bona guardant secrets.	No parles maliciosament a l'esquena dels teus companys i companyes.
Treballar amb la diversitat	Una persona experta a treballar amb la diversitat es desenvolupa bé amb individus i grups variats, independentment de la seva identitat.	Tens la ment oberta a persones de diferents orígens.	Tens experiència treballant amb persones de tot el món.