La conscience de soi	• Capacité à percevoir et à comprendre ses propres émotions, à déterminer leur cause et reconnaître leur influence, à les réguler et à les utiliser pour guider nos décisions
La maîtrise de soi ou l'autorégulation	• Capacité à maîtriser ses émotions, notamment dans les situations stressantes, à exprimer ses sentiments de manière appropriée et agir sereinement, selon le contexte ou les personnes présentes
La conscience sociale ou l'empathie	• Capacité à s'imaginer à la place de l'autre, dans son univers interne, pour mieux comprendre, partager ses sentiments et agir en conséquence. L'empathie nécessite une écoute active et attentive
La gestion des relations	• Capacité à inspirer et à influencer les autres tout en favorisant leur développement. Mais également à gérer les conflits au sein du groupe et à désamorcer les tensions latentes dans le but de maintenir l'harmonie