

## Preuve et attestation de développement professionnel

### Compétences socioémotionnelles 2 - Architecte

cadre21



#### Description:

Au niveau Architecte, vous aurez l'occasion d'approfondir votre compréhension des principes du modèle PERMA dans l'application pratique de ce cadre, notamment en portant un regard pratique sur différents aspects de vos compétences socioémotionnelles. Les nombreuses ressources proposées pourront être mobilisées dans le cadre de l'intégration du modèle PERMA dans un milieu.

:

Badge attribué à : stephanie berger

<https://www.cadre21.org/membres/bergers-cssvdc-gouv-qc-ca>

Date d'obtention : 2025-02-14 21:00:54

# Compétences socioémotionnelles 2 -

## Architecte

Réflexion sur l'impact : En quoi la mobilisation du modèle PERMA a-t-elle eu de l'impact sur votre compréhension des compétences socioémotionnelles ?

D'abord que favoriser le bien-être se fait par le développement de plusieurs axes et non seulement la recherche du bonheur ou d'émotions positives. Les cinq sphères du modèle (vivre des émotions positives, vivre des expériences d'engagement optimales, avoir des relations positives, trouver ce qui fait du sens et atteindre des objectifs) ont un lien direct avec la capacité à atteindre un niveau de bien-être individuel plus élevé et dans la qualité des relations avec autrui.

Réflexion sur l'expérience : À la lumière des activités vécues, sans entrer dans des réflexions trop personnelles, quels apprentissages tirez-vous de cette expérimentation ?

Avoir conscience d'où nous nous situons dans chacune des sphères permet d'avoir un portrait plus clair de nos compétences socioémotionnelles, de qui nous sommes pour ensuite cibler celles qui peuvent être développées davantage. Avoir accès à notre intériorité est fondamental pour se connaître.

Augmenter les émotions positives par l'environnement ou par des outils permettant de mieux gérer les émotions négatives renforce les compétences et favorise l'engagement, l'ego et le bien-être. Connaître ses forces, ses valeurs permet de se situer et comprendre ce qui fait du sens pour nous et orienter nos actions vers des objectifs valorisants.

L'empathie est l'élément central dans le développement des compétences interpersonnelles, tout comme avoir des relations positives avec des pairs.

Retour sur l'activité : Quels sont vos coups de cœur ou vos déceptions ?

Belle façon de démystifier la psychologie positive. Les stratégies à mettre en place au quotidien avec le journal de bord, pour développer l'identification des émotions, le vécu d'émotions positives et exercer l'empathie et la gratitude. C'est concret et simple à mettre en place.

La hiérarchie des valeurs est mon exercice coup de cœur.

Par contre, toujours compliqué d'abordé les valeurs avec les élèves, ça demeure abstrait et il ne se connaît pas assez.

Déposez vos traces de l'activité scénarisée (maximum de 3)

[Questionnaire-PANAS.xlsx](#)

[Questionnaire-empathie-verouille.xlsx](#)

[PEC\\_v.5\\_verouille.xlsx](#)