CADRE21

Preuve et attestation de développement professionnel

Compétences socioémotionnelles 2 - Architecte

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 sociémotionnelles. Les nombreuses ressources proposées pourront être mobilisées dans le cadre de l’intégration du modèle PERMA dans un milieu.

:
Badge attribué à : h-guitard-thibault-cssphares-gouv-qc-ca
https://www.cadre21.org/membres/h-guitard-thibault-cssphares-gouv-qc-ca

Date d'obtention : 2025-02-17 18:36:51

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 ?

Comme je me questionne davantage sur ma propre gestion des émotions dans la dernière semaine, les questionnaires et lectures sur le sujet des compétences socio-émotionnelles tombent à point. Je pense que tous ont besoin de faire un travail d'introspection sur nos pratiques, nos valeurs, notre implication, etc. Je réalise aussi plusieurs lacunes à différents niveau dans ma démarche. Je l'ai fait en toute humilité et transparence. Alors, PERMA : les émotions négatives prennent clairement trop de place versus les émotions positives. En étant la seule éducatrice de mon milieu, je suis pratiquement associé au négatif automatiquement dans toute les situations. Car, je m'occupe des manque de respect etc. donc, mes interactions apportent des conséquences aux enfants, j'ai rarement le temps dans ma tâche de réaliser des ateliers, activités qui seraient positive et plaisante pour les enfants. Il est aussi important de sentir le soutien de son équipe afin d'accroitre le sentiment d'engagement face à mon école. C'est bien de s'impliquer dans différents projets etc cela me permet d'évoluer et d'augmenter mes émotions positives. Par contre, le soutien de l'équipe est selon moi essentiel. Pour maintenir le FLOW et s'impliquer au maximum de ces capacités, je pense que des éléments proviennent directement de moi mais aussi de mon environnement et des pairs. Je comprends mieux mes valeurs fondamentales et ce que cela peut affecter dans mes interventions. Les pistes de solutions sont intéressantes également. Un journal de gratitude m'intéresse beaucoup afin de prioriser le positif. Sen sentir bien au travail c'est la base. Pour ce, évoluer dans un environnement ou l'on se sent soutenues et valorisés est aussi essentiel. Mon but est évidemment d'améliorer mes pratiques et de mieux les comprendre afin de réduire l'épuisement et le stress. Le développement personnel est une belle solution pour moi afin de croire davantage en mes propres capacités.

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

Questionnaire PANAS : je me suis rendu compte que je vivais énormément d'émotions négatives au travail versus des émotions positives. Même si je tente de m'impliquer davantage vers d'autres projet au sein de l'école ceci ne m'apporte pas assez de positif. Je dois donc me questionner pour améliorer cet aspect.

Je savais que j'étais de nature empathique le test a confirmé un résultat dans la moyenne. J'ai aussi apprécié le questionnaire et lectures sur les valeurs fondamentales. Ces sont des pistes de réflexion que je n'avais pas nécessairement explorer. Je me suis rendu compte que l'universalisme était très important pour moi, la tolérance et la protection du bien-être de tous et de la nature. Le questionnaire sur L'auto-efficacité ma permis de réaliser que je ne crois pas assez en mes propres capacités donc il est difficile de partager mes idées pour les autres y croient.

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

J'ai apprécié la totalité des informations. Par contre, un questionnaire ma référer dans un site en anglais et j'ai éprouvé plus de difficultés à ce moment. Le contenu ma permis de me questionner sur mes propres valeurs et pratiques.