

CADRE21



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 : isabelle.gagne@cspheres.qc.ca

<https://www.cadre21.org/membres/8b99062134e0a82ec96de5fd>

Date d'obtention : 2025-02-19 19:33:51

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 ?

Le modèle PERMA met des mots sur les sentiments ou compétences que l'on possède ou que l'on doit développer afin d'améliorer notre façon de vivre et ensuite, d'influencer positivement notre entourage.

Je constate avoir de la facilité à lire les sentiments et les comprendre (idem pour les miens...). Le modèle me fait voir que j'ai des atouts dont les autres peuvent en bénéficier. Si je concentre mes compétences, mon savoir-faire, je peux influencer positivement (élargir), mettre en place des activités visant la construction d'un climat positif et ainsi, améliorer mon environnement quotidien.

Bref, le modèle PERMA a mis des mots sur mes atouts.

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

L'activité la plus parlante est celle de mettre par écrit une gratitude du jour. Grâce à cette réalisation, j'ai senti une amélioration du climat en général au niveau de ma classe. Il me faudrait réfléchir à un meilleur moyen de mettre en place cette stratégie pour mes collègues. Connaissant le côté leader que je peux développer grâce à PERMA, je n'écoute plus les autres de la même manière. Je guide davantage consciemment vers le positif lorsque nécessaire bien sûr. Il n'en demeure pas moins qu'il est difficile d'instaurer le changement d'attitude. Il est plus facile d'expérimenter avec les enfants ou encore un adulte à la fois. En grand groupe d'adulte, je ne me sens moins compétente. La force est dans chaque individu, il faut la trouver, l'accepter et ensuite la partager. C'est un processus long...

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

Les enfants sont avides d'apprendre. Encore plus lorsque c'est par le jeu. Écrire une gratitude par jour et en parler en groupe le vendredi est une activité simple et très enrichissante. Elle amène un climat de bonheur et une prise de conscience de la multitude de joie qui s'offre à nous au quotidien.

Faire vivre cette activité aux adultes est plus ardue. Il faut avant tout mettre en contexte les participants. Ils sont peu nombreux à vouloir prendre le temps de se prêter au jeu. Le manque de temps lié à la charge de travail est une bonne contrainte. L'activité doit être revue et utilisée différemment pour la majorité des collègues (qui non pas suivi cette formation...). Une manière différente de partager le résultat est à envisager. Peut-être simplement par courriel ou tous afficher à la salle des professeurs...? J'y réfléchis.

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

Billet-gratifiant.docx