# 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 : Erendira Acuna
https://www.cadre21.org/membres/eagomez-qcn-ecolevision-com

Date d'obtention : 2025-02-23 17:59:19

# 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 ?

La mobilisation du modèle PERMA m'a offert une perspective plus approfondie sur l'importance des compétences socioémotionnelles dans un contexte professionnel et éducatif. Chaque composante – Émotions positives, Engagement, Relations, Sens et Accomplissement – interagit de manière dynamique pour favoriser un bien-être global et une performance optimale.

En explorant ce modèle, j'ai compris que les émotions positives ne sont pas simplement agréables, mais qu'elles constituent un levier puissant pour renforcer la motivation et la résilience face aux défis. L'engagement, quant à lui, repose sur l'état de flow et la capacité à se sentir impliqué dans une tâche, ce qui influence directement la concentration et la persévérance.

L'importance des relations interpersonnelles est également apparue comme un facteur clé : un climat relationnel bienveillant améliore la coopération et réduit les tensions, favorisant ainsi un environnement d'apprentissage et de travail plus harmonieux.

Le sens, c'est-à-dire la capacité à percevoir une finalité et une utilité dans nos actions, s'est révélé essentiel pour maintenir une motivation durable. Enfin, l'accomplissement permet d'évaluer la progression et de renforcer la confiance en soi à travers l'atteinte d'objectifs concrets.

En appliquant ces principes, j'ai pris conscience que ma propre gestion des émotions et ma manière d'interagir avec les autres influencent directement la motivation et l'implication des individus avec qui je travaille. Cette réflexion m'a également permis d'identifier mes forces, comme ma capacité à cultiver des émotions positives et à entretenir des relations constructives, mais aussi mes axes d'amélioration, notamment en ce qui concerne la gestion du stress et le développement d'une résilience plus solide face aux imprévus et aux défis professionnels.

Cette prise de conscience me pousse désormais à intégrer davantage ces éléments dans ma pratique, en mettant l'accent sur des stratégies concrètes pour améliorer mon bien-être et celui des personnes avec qui j'interagis.

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

Les activités réalisées dans le cadre de cette autoformation m'ont permis de développer une meilleure conscience de mes réactions émotionnelles, ainsi qu'une réflexion plus structurée sur mes stratégies de régulation. Grâce aux exercices de journal de bord, j'ai pu analyser quotidiennement mes émotions, identifier leurs déclencheurs et expérimenter des stratégies d'adaptation plus ciblées. Ce processus m'a aidé à mieux comprendre comment mes états émotionnels influencent ma prise de décision, mes interactions et ma capacité à gérer le stress.

L'évaluation de mes interactions interpersonnelles a également été un apprentissage clé. J'ai constaté que porter une attention plus consciente à mes échanges avec autrui m'a aidé à améliorer ma capacité à faire preuve d'empathie et à ajuster mes réactions aux émotions des autres. En étant plus attentif aux signaux émotionnels de mon entourage, j'ai pu renforcer la qualité de mes relations professionnelles et favoriser un climat plus positif et bienveillant.

Cette expérimentation a renforcé ma conviction que le bien-être professionnel repose sur un équilibre dynamique entre engagement personnel et soutien relationnel. Il ne s'agit pas seulement de gérer son propre stress, mais aussi de contribuer activement à un environnement où chacun se sent valorisé et soutenu.

L'intégration du modèle PERMA dans mes pratiques quotidiennes est une approche que je souhaite pérenniser et approfondir, car elle me permet non seulement d'améliorer mon engagement personnel, mais aussi d'influencer positivement celui des personnes avec qui je travaille. Cette démarche m'encourage à poursuivre mes efforts en développant des habitudes durables favorisant un bien-être global, tant sur le plan individuel que collectif.

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

Coups de cœur :

L'exercice de journal de bord a été particulièrement bénéfique pour structurer ma réflexion et mieux identifier mes forces et mes points d'amélioration.

L'application concrète du modèle PERMA à travers des mises en situation et des auto-évaluations a été très enrichissante.

La prise de conscience de l'importance des relations interpersonnelles et du sens donné à nos actions m'a permis de revoir ma façon d'interagir avec mes collègues et mes élèves.

Déceptions :

Certaines activités d'auto-évaluation m'ont semblé redondantes, notamment les tests à répétition, bien que leur utilité soit reconnue.

L'absence d'un retour direct ou d'un accompagnement pour approfondir certaines réflexions a parfois limité mon engagement.

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

PARMA-mise-en-situation-Cadre21-Formation.docx