

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 :

<https://www.cadre21.org/membres/691bd023da73b5f594554b67>

Date d'obtention : 2025-03-07 14:12:46

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 m'a permis d'aller au-delà de l'exploration des compétences socioémotionnelles. Connaître ces compétences est la base, mais c'est insuffisant! Les 5 volets de ce modèle (émotions positives, engagement, relations, sens et Accomplissement) nous amènent à poser des actions concrètes et par conséquent nous habiliter à développer ces compétences socioémotionnelles. Nous ne pouvons pas nous arrêter seulement sur un de ces volets. Ceux-ci sont complémentaires pour nous aider à développer ces compétences! Le soutien, la collaboration et les forces d'une équipe font en sorte que cela nous amènera à une meilleure réflexion, à trouver des solutions et à être plus habiles, motivés et engagés! Chacun apporte sa contribution et le dernier et non le moindre qui est l'accomplissement est primordiale pour prendre pleinement conscience et enfin célébrer nos réussites!

Toutes ces actions mettent l'accent sur des pesées et des actions positives, par conséquent, le bien-être!

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

Intrapersonnel: Les différents questionnaires m'ont amené à faire une introspection plus soutenue en ce qui concerne la connaissance de mes émotions, de porter une attention particulière sur leurs sources, l'origine, ainsi que sur la régulation de mes émotions, Cela m'a permis de m'arrêter sur la façon dont j'accueille et je réagis face à mes émotions. À quel point je suis à l'aise à gérer mes émotions, quelles stratégies j'utilise (respiration, méditation, pleine conscience cognitive)?

Extrapersonnel: J'ai aussi élevé ma réflexion sur mes habiletés à réagir face aux émotions et aux réactions d'autrui. Est-ce que je cerne et comprends bien les émotions des autres? Est-ce que je réagis calmement? Est-ce que je porte attention à l'état dont se trouve la personne devant moi? Est-ce que je suis capable de demeurer calme et de me mettre en mode solutions? Est-ce que je suis en mesure d'être empathique et d'offrir mon soutien? Est-ce que je suis bien à l'écoute? Est-ce que je suis en mesure de mettre en pratique les différentes actions des différents volets du modèle PERMA?

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

Mes coups de coeur:

Mon premier coup de coeur a été de prendre conscience de l'intrapersonnel et de l'interpersonnel. Il est nécessaire de connaître et de bien réguler ses propres émotions personnelles et de sentir son bien-être afin d'être empathique et pouvoir contribuer aux bien-être d'autrui. Si nous avons de la difficulté à gérer nos propres émotions, il sera en effet difficile d'apporter un certain soutien à autrui.

Mon deuxième coup de coeur est complémentaire au premier. Connaître et appliquer le modèle PERMA nous apporte des outils, des stratégies et des actions concrètes qui nous permettront de développer progressivement nos compétences socioémotionnelles ce qui nous apportera éventuellement un sentiment de bien-être à nous ainsi qu'aux personnes que nous côtoyons dans le but de conserver la motivation et nous permettre de rester engagé!

Mon troisième coup de coeur est de prendre le temps de faire une introspection dans le but de mieux connaître mes émotions et mes réactions face à mes émotions. Cela me permet de réfléchir sur la source,, ma régulation face à ces émotions et me donner le temps de célébrer mon bien-être! Célébrer m'apporte à avoir davantage des pensées positives et à moins focuser sur les pensées négatives. Plus mes actions seront en lien avec des pensées positives, plus je me sentirai bien et cela se fera sentir dans mes relations avec mes proches.