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 : Sylvie Grimard
https://www.cadre21.org/membres/grimards-sofad-qc-ca

Date d'obtention : 2025-03-17 15:17:27

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 ?
-En lisant et en réfléchissant sur ce modèle PERMA, j'ai réalisé l'importance d'intégrer les 5 éléments (dimensions) qui jouent un rôle primordial dans la concrétisation du bien être (ou d'être bien), autant dans ma vie personnelle que professionnelle. Ces éléments forment un tout, ils ont un lien entre eux.
-J'ai pris conscience de l'importance de trouver un SENS à mes actions, cela me parle fortement. C'est définitivement un plus dans la prise de décision, aspect plus hésitant pour moi à certains moments.
Réflexion sur l’expérience : À la lumière des activités vécues, sans entrer dans des réflexions trop personnelles, quels apprentissages tirez-vous de cette expérimentation ?
-Chacun a la responsabilité personnelle de sa quête de bonheur. Cela a le mérite d'être clair!
-Se donner le droit d'être fière de ce que j'accomplis dans mes objectifs personnels ou professionnels.
-Se gratifier, se complimenter de tous les petits progrès et à chacune des étapes du parcours. Ne pas nécessairement attendre la fin d'un projet (la réalisation).
-J'ai débuté un journal de gratitude dans lequel je note mes "bons coups, mes réussites, mes découvertes". Je m'applique à trouver quotidiennement au moins 2 choses pour lesquelles je suis reconnaissante. Laisser des traces me permet de réévaluer positivement ma journée. Constat: Il y a plus d'éléments positifs que je ne le croyais!
Retour sur l’activité : Quels sont vos coups de cœur ou vos déceptions ?
-Coup de coeur général pour l'ensemble de cette autoformation, niveau 2.
-J'ai bien apprécié le questionnaire (journal de bord) évaluant les 5 dimensions du modèle PERMA et me permettant de cibler et d'évaluer certaines facettes de ma vie personnelle. La dimension de l'engagement et de l'accomplissement me tient à coeur et prend tout son sens dans mon cheminement actuel.