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 : tommy-gauthier-ejmbeauceville-ca
https://www.cadre21.org/membres/tommy-gauthier-ejmbeauceville-ca

Date d'obtention : 2025-04-06 20:15:06

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 vraiment aidé à comprendre ce qu'est une personne épanouie. Le test que j'ai fait m'a permis de voir où j'en suis, ce qui va bien chez moi et où je pourrais encore m'améliorer. J'ai bien aimé explorer les différentes thématiques comme les émotions positives, l'engagement, les relations, le sens et l'accomplissement. Ça m'a permis de mieux comprendre les aspects essentiels du bien-être.

Ce qui est encore plus intéressant, c'est que le modèle PERMA a eu un vrai impact sur ma compréhension des compétences socioémotionnelles. En abordant les différentes facettes du bien-être, j'ai pu repérer les compétences importantes comme la gestion de mes émotions, la manière de créer des relations positives, et comment être plus impliqué dans ce que je fais. Ça m'a ouvert les yeux sur l'importance de ces compétences dans ma vie de tous les jours et dans mes interactions avec les autres. Et surtout, ça m'a montré qu'un bon équilibre entre ces aspects peut vraiment aider à grandir personnellement et à mieux gérer les émotions, tout en créant des relations plus saines autour de moi.
Réflexion sur l’expérience : À la lumière des activités vécues, sans entrer dans des réflexions trop personnelles, quels apprentissages tirez-vous de cette expérimentation ?
J'ai découvert que je suis très empathique et que je comprends bien les émotions des autres. Cependant, c'est plus difficile pour moi de comprendre mes propres émotions. De plus, j'ai découvert que les traditions sont moins importantes pour moi. J'ai beaucoup aimé en apprendre davantage sur moi bien que vous ne vouliez pas de réflexions trop personnelles. J'ai parfois de la difficulté à identifer mes besoins alors j'ai bien aimé le test de valeurs.
Retour sur l’activité : Quels sont vos coups de cœur ou vos déceptions ?
Comme je le disais, le test sur les valeurs a vraiment été une expérience enrichissante pour moi. J'ai trouvé ça super intéressant de prendre un moment pour faire une pause et réfléchir à comment je me suis senti au cours des dernières semaines. Dans le tourbillon du quotidien, on prend rarement le temps de s'arrêter pour faire ce genre de bilan personnel, mais ce test m’a offert cette opportunité, et j’ai trouvé ça vraiment précieux.

En prenant ce temps d’arrêt, j’ai pu mettre des mots sur certaines émotions que j’avais peut-être mises de côté ou que je n’avais même pas vraiment remarquées. Ça m’a fait réaliser à quel point il est important de s’écouter, de reconnaître ce qu’on ressent, et de comprendre pourquoi on le ressent. Prendre conscience de ses émotions, ça aide non seulement à mieux se connaître, mais aussi à mieux gérer certaines situations, à faire des choix plus alignés avec ses valeurs, et à entretenir des relations plus saines avec les autres.

En gros, ce test m’a permis de reconnecter avec moi-même, de faire le point, et de mieux comprendre ce qui est important pour moi en ce moment. Je pense que je vais essayer de refaire ce genre d’exercice plus souvent, juste pour garder le cap et rester en phase avec ce que je vis.
Déposez vos traces de l'activité scénarisée (maximum de 3)
Copie-de-Questionnaire-empathie-verouille.xlsx
Copie-de-Questionnaire-Auto-efficacite-Generalisee.xlsx
Screenshot-2025-04-06-16.01.43.png