

## 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 : Guy Carol-Ann

<https://www.cadre21.org/membres/0ae6eb056d09ea4cde5789b1>

Date d'obtention : 2025-04-28 17:32:20

# 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 permise de saisir les différentes composantes à considérer afin de favoriser le bien-être de mes collègues et de mes élèves. En fait, il n'est pas rare que je me base sur ce modèle lors de mes interventions. Par exemple, comme je fais partie du Comité Mieux-Être de mon école, j'ai créé un sondage sur la santé mentale du personnel de notre école. Ce sondage est envoyé à tous les membres du personnel et ceux-ci peuvent y répondre de façon anonyme. Les questions sont complètement reliées aux concepts du modèle PERMA. Nous venons tout juste d'avoir une formation à cet effet dans notre école, donc mes collègues comprenaient les intentions derrière mes questions et cela a favorisé une certaine introspection pour certains. Quelques-uns d'entre eux m'ont même partagé qu'ils avaient réalisé qu'ils devaient porter attention à garder des temps de qualité avec leurs collègues et ne pas s'isoler. D'autres m'ont nommé qu'ils prenaient davantage le temps de féliciter les réussites de leurs collègues parce qu'ils comprennent l'impact sur leur bien-être. Bref, je crois

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 vraaaaaiment apprécié le partage des petits quiz et je crois avoir fait certains apprentissages à mon égard. Par exemple, je me suis toujours considérée comme étant une personne ayant une bonne compréhension de mes compétences socioémotionnelles. Par exemple, je sais que mon coeur d'hypersensible a beaucoup de facilité à se mettre à la place des autres et cherche toujours à accompagner les amies en situation de crise ou d'instabilité. Je prend le temps donc parfois de me retirer de certaines situations si je me sens envahie ou trop investie. Toutefois, je ne savais pas qu'on pouvait considérer les CE comme étant intrapersonnel OU interpersonnel. J'ai été surprise de découvrir que j'avais un score beaucoup plus bas pour mes compétences intrapersonnel. Depuis, j'essaie de lire davantage sur le sujet afin de m'outiller et de trouver des stratégies pour développer les sphères qui semblaient en avoir davantage besoin (compréhension et expression de mes émotions entre autres).

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

Coups de coeur: Plusieurs en fait! Comme nommé précédemment, j'ai beaucoup aimé de devoir faire les différents quiz, mais j'ai surtout apprécié le test de profil des compétences émotionnelles. J'ai aussi trouvé très intéressant que l'on discute des impacts pour les élèves et les membres du personnel. On oublie souvent qu'on agit comme modèle pour nos élèves, dont par notre façon de gérer nos frustrations et ou notre stress. Qui plus est, la théorie est très bien vulgarisée, ce qui m'inspire à continuer de partager ces théories avec mes collègues et les jeunes de mon école.

Déceptions: En toute franchise, je n'ai pas vraiment de déception par rapport à cette formation en soit... La seule chose qui me vient à l'esprit avec un peu de recul serait peut-être que