

## 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 : Ricard Dominique

<https://www.cadre21.org/membres/c014dbc60c18329dbec89d0e>

Date d'obtention : 2025-05-12 19:46:47

# 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 ?

Cela m'a offert un cadre clair pour réfléchir à la manière dont les compétences socio émotionnelles s'expriment et se développent dans la vie quotidienne. La dimension "Engagement" m'a permis de faire un lien direct avec la régulation émotionnelle et la persévérance, qui sont des habiletés importantes pour maintenir l'attention, gérer les frustrations et rester impliqué dans des tâches exigeantes ou peu motivantes.

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

Cette formation m'a permis de mieux comprendre le rôle central de l'autorégulation, de l'empathie et de la conscience de soi dans le développement global des jeunes. Elle m'a également amené à réfléchir à mes propres pratiques d'accompagnement et à identifier des moyens concrets pour favoriser un climat bienveillant et sécurisant. J'ai notamment appris l'importance de modéliser ces compétences au quotidien, de créer des espaces de parole, et de prendre le temps de nommer les émotions.

L'approche proposée m'amène à intégrer davantage ces notions dans mes interventions de façon intentionnelle et réfléchie.

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

Ce que j'ai aimé : La partie pratique, les questionnaires, le fait de se questionner et poser un regard franc sur nous-même. Ce que j'ai moins aimé : Un des mêmes aspects positif, c'est de voir la réalité de qui je suis et qui peut porter une atteinte à mes interactions avec les autres, surtout dans le cadre de travail.

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

activite-pour-mentoree-reconnaitre-limportance-des-emotions-dans-nos-interventions.docx