

# 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/95e7190885f509e921fa365e>

Date d'obtention : 2025-06-26 16:43:41

# 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 ?

Ce que je retiens de mon profil de compétences émotionnelles, c'est que mes compétences émotionnelles interpersonnelles sont très bien développées. Cependant, mes compétences émotionnelles intrapersonnelles sont à améliorer. Je réalise, à la lumière de cette évaluation, que je suis particulièrement à l'aise dans les interactions sociales, dans l'écoute des autres et dans la gestion des relations. En revanche, j'ai parfois plus de difficulté à reconnaître, nommer et réguler mes propres émotions.

Cette prise de conscience m'incite à m'engager dans un travail personnel afin de mieux comprendre mes réactions émotionnelles, de cultiver une meilleure introspection et d'adopter des stratégies pour favoriser un équilibre émotionnel plus stable. En améliorant mes compétences intrapersonnelles, je pourrai non seulement favoriser mon propre bien-être, mais aussi devenir un modèle plus cohérent et inspirant pour mes élèves, en leur montrant qu'il est possible et bénéfique de cheminer dans le développement de ses compétences socioémotionnelles.

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

À la lumière des activités vécues, je tire comme conclusion que je possède une bonne connaissance de moi-même. En effet, les questionnaires complétés m'ont permis de constater que je cible très bien mes valeurs, lesquelles guident mes choix au quotidien. Je n'ai donc pas été surprise d'apprendre, à la suite du questionnaire Schwartz Value Survey, que les trois valeurs les plus importantes pour moi sont la réussite, la conformité et la bienveillance.

Ces résultats résonnent avec ce que je transmets régulièrement à mes élèves : pour moi, les priorités sont le respect, la justice et les efforts. Je m'efforce de faire vivre ces valeurs dans ma classe, tant dans mes interactions que dans les attentes que j'établis. Elles constituent le fondement du climat que je souhaite instaurer et reflètent mes convictions profondes en tant qu'enseignante.

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

Mon coup de cœur de cette formation est l'aspect interactif de celle-ci. De plus, j'ai apprécié qu'elle soit énormément concrète et personnelle grâce aux activités.