

# 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/8f3c2da3aafc87c7ecfa71a2>

Date d'obtention : 2025-06-26 17:08:46

# 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 ?

La mobilisation du modèle PERMA m'a permis de mieux comprendre comment les compétences socioémotionnelles s'intègrent dans mon rôle de TES. Par exemple, l'accent mis sur les relations positives renforce l'importance de l'écoute active et de l'empathie avec les élèves que j'accompagne. Le concept d'engagement me rappelle combien il est essentiel d'aider les élèves à se mobiliser dans des activités qui ont du sens pour eux, en tenant compte de leurs forces et intérêts.

Le modèle aide aussi à mieux soutenir le développement de l'autonomie et de la motivation chez les jeunes, en valorisant leurs réussites et en les aidant à trouver un sens à leurs efforts. Cela me donne une approche plus globale et cohérente pour favoriser leur bien-être socioémotionnel et leur résilience, tout en ajustant mes interventions selon leurs besoins.

Ce modèle m'a également permis de prendre conscience de mon rôle dans la création d'un climat scolaire positif. En encourageant des interactions bienveillantes, en valorisant les forces de chacun et en contribuant à un environnement sécurisant et inclusif, je participe activement à rendre l'école plus propice à l'apprentissage et à l'épanouissement. Le bien-être des élèves ne repose pas uniquement sur des interventions ponctuelles, mais aussi sur une culture scolaire qui valorise les émotions, les relations et la réussite de chacun.

Une chose que j'ai également retenue est que l'élève prend exemple sur l'adulte. Si en tant qu'adulte, j'ai de bonnes compétences socioémotionnelles, l'élève aura plus de facilité à les développer/adopter. Chaque adulte de mon école devrait mettre de l'avant les 5 dimensions.

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 suite de cette expérience, j'ai tiré plusieurs apprentissages significatifs. Certaines activités sont venues confirmer des éléments que je connaissais déjà sur moi-même, tandis que d'autres ont mis en lumière des aspects que je gagnerais à approfondir.

Par exemple, lors de l'activité sur le Flow, j'ai constaté que je ne cochais aucune case dans la catégorie liée à l'égo. Cette observation m'a permis de prendre conscience que la peur du jugement des autres m'empêche parfois de m'engager pleinement dans mes actions, que ce soit au sein de mon établissement ou dans mes interventions. Cela freine sans doute mon potentiel d'épanouissement et mon sentiment d'accomplissement, deux composantes importantes du modèle PERMA.

Cette expérimentation m'a aussi permis de réaliser qu'il existe, pour chaque dimension du bien-être (émotions Positives, Engagement, Relations, Sens, Accomplissement), des stratégies concrètes que je peux mettre en place, non seulement pour moi-même, mais aussi pour accompagner mes collègues et les élèves dans le développement de leurs compétences socioémotionnelles.

Bref, cette formation m'a amenée à mieux me connaître, à identifier des freins personnels, mais aussi à entrevoir des leviers d'action pour favoriser un climat positif et bienveillant autour de moi.

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

J'ai adoré le questionnaire sur l'auto-efficacité généralisée. Il est simple, court et facile à comprendre. Je trouve qu'il peut être très utile dans mes interventions auprès d'élèves dont la confiance en soi est fragile ou qui vivent des échecs aux examens. Pour certains, cela a un impact important sur leur sentiment d'auto-efficacité.

J'ai également apprécié la description des impacts sur le personnel, ainsi que les liens établis avec les élèves. On perçoit clairement à quel point le bien-être émotionnel du personnel a des retombées positives sur les élèves.

J'ai aimé effectuer le test sur les 10 valeurs. J'ai été impressionné de voir que l'ordre des priorités de mes valeurs. cela m'a permis de faire une introspection par rapport à mon travail.

Par contre, j'ai été un peu déçu par le questionnaire sur l'empathie. Dans ma vie quotidienne, je me considère comme une personne véritablement empathique. Pourtant, j'ai obtenu un score de 44 %, ce qui me semble absurde. Je me demande ce qui pourrait expliquer un tel résultat... Peut-être une mauvaise interprétation de certaines questions ?