

# 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 : Martin Sophie

<https://www.cadre21.org/membres/46fb71fb22d09709ea9de9e7>

Date d'obtention : 2025-07-01 18:12:09

# 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 ?

Les cinq dimensions du modèle PERMA (émotions positives, l'engagement, les relations, le sens, et l'accomplissement) contribuent au bien-être et à l'épanouissement personnel. J'ai compris que les dimensions étaient interconnectées et jouaient un rôle crucial dans le développement des compétences socioémotionnelles, tant chez les élèves qu'auprès des membres du personnel. Le fait d'avoir découvert les 5 dimensions m'a permis, tout au long de l'autoformation, de me découvrir par le biais des différentes activités proposées et de réfléchir à comment intégrer ce contenu dans ma pratique.

Maintenant, je suis davantage consciente que les adultes qui travaillent auprès des élèves servent de modèles. Alors, si les adultes démontrent des compétences socioémotionnelles fortes, cela va influencer positivement les élèves.

Je comprends aussi mieux l'importance qu'investir dans le bien-être émotionnel des membres du personnel peut réduire le stress, l'épuisement professionnel, tout en améliorant leur engagement et leur efficacité pédagogique.

Pour les jeunes, les impacts du modèle PERMA n'est pas à négliger non plus. On constate:

- Lorsque les adultes se sentent bien dans leur peau, ils se sentent plus aptes à enseigner et à renforcer les compétences socioémotionnelles de leurs élèves.

- Lorsque les adultes se sentent épanouis, les élèves ont de meilleures performances académiques et on peut constater une réduction des comportements problématiques. Cela contribue également à aider les élèves à développer leurs propres 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 ?

Concernant le profil de compétences émotionnelles, j'ai constaté que:

-J'ai un défi à identifier la bonne émotion.

-J'arrive quand même à bien comprendre les déclencheurs, les causes et les besoins de mes émotions et celles d'autrui.

-J'ai plus de facilité à accompagner les autres à réguler leurs émotions que de réguler les miennes.

Pour le questionnaire PERMA en lien avec les émotions positives:

-Je me sens engagée dans mes tâches de TES ressources et il arrive très fréquemment de ne pas voir le temps passé. Mon travail est gratifiant, et ce, jour après jour. Le développement des dossiers de même que l'accompagnement des TES sont deux dossiers où ma concentration et mon engagement est au maximum. Je peux toutefois sentir que mon ego est parfois menacé : ce que les autres peuvent penser de moi, le jugement des autres.

Avec le FLOW-Kurzskala, il serait intéressant pour moi de faire de l'auto-observation de mes moments de concentration et d'engagement intense.

Concernant le questionnaire sur l'empathie:

J'ai obtenu un score de 81%. Je ne suis pas surprise puisque que j'ai une agréabilité élevée. Étant donné le travail que je fais dans la vie, il n'est pas surprenant d'avoir obtenu ce score.

Pour le Schwartz Value Survey:

- J'ai des gains à faire en lien avec l'affirmation de soi. Il s'agit d'un défi chez moi.

- Je score à 90% sur le plan de l'autonomie (autodétermination).

Questionnaire de l'auto-efficacité généralisée en lien avec l'accomplissement:

L'échelle d'auto-efficacité généralisée (GSES) est une échelle de dix éléments, qui a été traduite par Mary Wegner à partir de la version allemande originale de Schwarzer et Jerusalem (dans Schwarzer, 1992). Il évalue la force de la croyance d'un individu en sa propre capacité à répondre à des situations nouvelles ou difficiles et à faire face à tous les obstacles ou revers associés.

J'ai obtenu un score de 28/36 (78%). Ce n'est pas un résultat qui m'a surpris.

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

Mon coup de cœur, c'est d'avoir pris conscience que le fait de mieux se connaître, nous permet de mieux interagir avec les autres. Le journal de bord m'a également aidé à approfondir et à "décortiquer" mes émotions, la régulation et l'impact de mes

émotions sur les gens qui m'entourent. Je compte bien poursuivre car j'y fais de belles prises de conscience. Le fait de le mettre par écrit me permet de clarifier mes pensées, de comprendre les causes de mes émotions, de prendre du recul lorsque je vis une émotion, et d'être plus nuancée.

Ma déception, si on peut l'appeler ainsi, c'est que j'ai encore du travail à faire afin de cibler la bonne émotion. La roue des émotions s'est avérée aidante pour bien identifier mes émotions. J'ai aussi fait le constat que j'avais plus de facilité à accompagner les autres à réguler leurs émotions que de réguler les miennes.

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

Questionnaire-PANAS.xlsx

Questionnaire-empathie-verouille.xlsx