

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 : Douville Caroline

<https://www.cadre21.org/membres/f983054bfd22efba557df0c1>

Date d'obtention : 2025-08-04 16:00:03

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 ?

Chacun des questionnaires m'a fait voir un aspect de ma personnalité qui a un impact sur les gens que je côtoie, sur mes élèves. Je comprends bien les différentes composantes du modèle PERMA. J'aurai en tête les différents éléments (émotions positives, engagement, relation, sens et accomplissement) dans mon journal de bord ou dans mes réflexions ou évaluations de mes journées. J'ai des outils à ma portée pour faire des bilans puisque je pourrai compléter à nouveau ces différents questionnaires. Je pourrai m'en inspirer pour faire réfléchir mes élèves sur leur propres émotions, leurs stratégies de régulation (en leur proposant de remplir un journal de bord ou en proposant différents exercices de respiration, de détente, de réévaluation cognitive), leur engagement (le questionnaire FKS) et leur sentiment d'efficacité (cela va sûrement m'aider à mieux planifier ou mieux adapter mon enseignement).

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 pu constater mes forces et mes défis au niveau de mes compétences émotionnelles grâce au questionnaire (PEC). Je pourrai plus facilement travailler sur un objectif précis à la fois pour pouvoir m'améliorer. J'ai téléchargé le journal de bord et je désire l'utiliser une fois par semaine pour m'aider à prendre conscience de mes progrès ou efforts. Je préfère y aller un petit pas à la fois et persévérer que de m'en demander trop et d'abandonner.

Je vois que j'ai un sentiment d'efficacité plutôt élevé grâce au questionnaire que j'ai rempli. Je suis confiante que je réussirai à progresser.

J'ai également réalisé que j'avais un plus grand pouvoir sur les émotions des autres que je ne le pensais. Je savais que j'étais quelqu'un d'empathique, mais j'ai pu le confirmer avec le questionnaire que cette formation proposait. Je vais tenter d'utiliser cette force pour mieux accompagner mes élèves dans leur vécu, sans toutefois me laisser entraîner dans cette émotion. Il faut que j'apprenne à mieux me distancier.

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

Petite déception, je suis seule à suivre cette formation. J'aimerais bien que mes collègues puissent suivre cette formation elles aussi. De sorte que nous pourrions nous donner des rétroactions ou nous soutenir dans le développement de nos compétences. Je pense autant aux éducatrices (aide à la classe qui travaille avec moi) et aux professionnels qui viennent soutenir mon travail (orthopédagogue, TES, directions et collègues de mon niveau).

J'ai bien aimé le test sur les valeurs, je pense que cela pourrait aider ma direction d'école à bien démarrer une discussion pour la révision de notre code de vie. Je vais lui suggérer.