

## 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/532f57fa0c1e79fb0f5fc570>

Date d'obtention : 2025-08-12 11:52:25

# 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 ?

Sans le modèle PERMA, les compétences socioémotionnelles demeurent des concepts abstraits, je ne voyais pas vraiment comment je pouvais faire pour y changer quoi que ce soit chez moi ou les autres. Par le modèle PERMA, je peux maintenant avoir, d'une part, une meilleure compréhension de mes forces et faiblesse grâce aux différents questionnaires et avoir, d'autre part, des stratégies concrètes pour améliorer certains aspects de ma vie (que ce soit personnelle ou interpersonnelle) ou pour en proposer à mes collègues. Par exemple, le journal de bord de gratitude pour augmenter les émotions positives a particulièrement retenu mon attention. Mettre l'accent sur les tâches qui ont du sens à mes yeux et qui sont alignées avec mes valeurs est également une bonne stratégie pour demeurer motivée et engagée. Je considère également que les 5 dimensions du modèle PERMA sont interreliées : toute personne a avantage à les développer en prenant davantage soin de celles qui représentent un défi particulier pour soi. Je trouve que le modèle PERMA est concis : une simple liste d'épicerie de compétences socioémotionnelles à développer ne serait pas aussi efficace. Le modèle permet donc de synthétiser davantage le contenu pour éviter de s'éparpiller. Le fait qu'il y ait deux versants aux compétences socioémotionnelles (intrapersonnelles et interpersonnelles) permet aussi de mieux préciser dans quel contexte elles sont présentes et nous aide à faire des liens autant avec notre vie personnelle qu'avec notre vie professionnelle (ce qui est tout à fait logique, car nous enseignons et accompagnons avant tout avec ce que nous sommes).

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

Mon premier apprentissage est au niveau de l'enrichissement de mon vocabulaire. La mention de concepts comme la réévaluation cognitive, l'auto-efficacité et le flow m'a permis de me renseigner davantage sur ces notions, ce qui a contribué à augmenter mes connaissances à ce sujet. La roue des émotions est particulièrement utile pour nommer nos émotions avec plus de précisions et de nuances. Mon deuxième apprentissage est au niveau de l'évaluation de ma personne (forces, faiblesses, valeurs, empathie, compétences socioémotionnelles intrapersonnelles vs interpersonnelles, affect positif vs affect négatif, sentiment d'auto-efficacité, etc). Par les différents questionnaires, j'ai pu confirmer certains aspects que je connaissais de moi, mais surtout en précisant d'autres. Je considère qu'une telle autoévaluation est la première étape vers le changement et l'amélioration. Mon troisième apprentissage est au niveau du transfert des connaissances. Dans le milieu de l'éducation, nous avons à cœur de pouvoir réinvestir nos connaissances, alors j'ai pris soin de télécharger les documents et de conserver les infographies couleurs des concepts clés afin de pouvoir les avoir sous la main lors de mon accompagnement auprès des enseignants. Je crois sincèrement que plus une personne développe ses compétences socioémotionnelles, plus elle saura relever les défis de sa vie personnelle et professionnelle.

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

Coups de cœur :

- Les 5 dimensions du modèle PERMA sont interreliées.
- Les explications claires et simples facilitent grandement l'autoformation.
- Les différentes infographies réutilisables au besoin permettent de se rappeler rapidement les différents concepts vus.
- Les différents questionnaires permettent une autoévaluation rapide.

Déceptions :

- J'aimerais approfondir davantage le modèle PERMA : existe-t-il d'autres stratégies concrètes pour développer les 5 dimensions ? Si oui, il pourrait être intéressant d'avoir une boîte à outils complémentaire.

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

Traces-Niveau-2-Architecte.docx