

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 : Riendeau Michèle

<https://www.cadre21.org/membres/82e4f3898e852219035b75f0>

Date d'obtention : 2025-08-17 18:14:51

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 ?

Le modèle PERMA a un impact sur ma compréhension des compétences socioémotionnelles, car il m'offre une vision d'ensemble plus complète de cette compétence. À travers ses cinq dimensions — émotions positives, engagement, relations, sens et accomplissement — il devient plus facile d'identifier comment adapter mes gestes et mes décisions afin d'offrir aux apprenants une expérience d'apprentissage qui soutient et respecte pleinement le bien-être humain.

Je reconnais l'importance du bien-être personnel, car il influence directement mon leadership en tant qu'enseignante. Cultiver des émotions positives au quotidien m'aide à conserver un état d'esprit ouvert et disponible, ce qui élargit mon champ de pensée et me permet d'accueillir les situations avec plus de souplesse. Cette aisance personnelle se reflète dans ma manière d'entrer en relation avec mes élèves et de créer un climat bienveillant dans la classe.

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

Les questionnaires et autres activités m'ont été très utiles pour mieux m'observer et approfondir ma connaissance de moi-même. Ces outils me serviront également à mieux comprendre les apprenants avec lesquels je travaille.

Dans l'ensemble, ils m'ont permis de dresser un inventaire rigoureux et précis de mes forces et de mes points à améliorer, afin d'augmenter mon bien-être global, tant sur le plan personnel que professionnel. Parmi les activités les plus enrichissantes, je retiens :

Profil de compétences socioémotionnelles : Il m'a aidée à mieux comprendre ma relation avec mes émotions, à observer la façon dont je les exprime et à réfléchir à mes stratégies de gestion émotionnelle.

Test des valeurs de Schwartz : Il m'a permis d'identifier clairement les valeurs qui me mobilisent, avec un support visuel particulièrement parlant, présentant mes valeurs hiérarchisées sous forme de diagramme.

Journal de bord : Bien que je tiens un journal depuis plusieurs années, les résultats des questionnaires m'ont donné de nouvelles clés pour distinguer plus finement mes forces et mes défis, et mieux nommer mes émotions et réactions dans des situations précises.

Questionnaire d'auto-efficacité généralisée : Il m'a amenée à réfléchir sur ma perception de mes compétences et sur ma capacité à maîtriser les différents aspects de mon travail.

Ces activités ont agi comme un miroir, m'aidant à prendre conscience de mes ressources internes et à identifier les leviers pour améliorer mon efficacité et mon bien-être.

Les apprentissages que je tire de cette expérience sont liés à une meilleure compréhension de mes propres valeurs et de leurs interactions. En effet, l'apprentissage du modèle PERMA m'a permis d'améliorer ma capacité à évaluer objectivement mes dispositions intrapersonnelles. Ces compétences se reflètent dans mes relations interpersonnelles et dans mon travail en enseignement.

Par exemple, dans le test des valeurs de Schwartz, j'ai remarqué que deux de mes valeurs fortes pouvaient sembler en opposition : la bienveillance, située dans le cadran du dépassement de soi, et la réussite, située dans le cadran de l'affirmation de soi.

Je réalise toutefois que ces deux valeurs ne sont pas nécessairement incompatibles : exceller dans mon travail peut aussi être un moyen de mieux soutenir mon équipe, d'inspirer mes élèves et de créer un environnement bienveillant. De même, je peux faire preuve de bienveillance tout en me fixant des objectifs ambitieux pour continuer à me dépasser.

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

Parmi les cinq aspects du modèle PERMA, c'est la dimension du sens qui a le plus retenu mon attention. Les émotions positives, l'engagement et les relations peuvent contribuer à donner du sens, mais si l'activité que je propose à mes apprenants ne résonne pas avec eux, cela risque de diminuer leur engagement et même d'affaiblir la relation que je m'efforce de construire avec eux dans un climat bienveillant. Pour moi, le sens est comme une boussole : il indique la direction à suivre pour atteindre un objectif commun, qui est à la fois l'accomplissement du potentiel de chacun et le bien-être collectif.

J'ai aussi beaucoup apprécié les activités d'auto-évaluation. Mieux me connaître, être consciente de mes forces et accepter mes limites renforcent mon engagement professionnel. Cette lucidité me donne l'énergie et la motivation pour m'investir pleinement dans les projets et inspirer mes apprenants à faire de même.

Je cherche à bâtir des relations de confiance où chacun se sent écouté et respecté. Ma capacité à gérer mes émotions m'aide à résoudre les conflits de manière constructive, ce qui favorise la collaboration et la cohésion du groupe.

Donner du sens à notre travail est essentiel : je veille à relier chaque projet aux valeurs que nous partageons afin que mes élèves comprennent pourquoi nous agissons et l'impact de nos actions. Je prends soin de reconnaître et célébrer les accomplissements de chacun, en offrant régulièrement une rétroaction constructive et personnalisée. En fin d'année, nous présentons nos réalisations lors d'un événement public, permettant à tous de constater les progrès accomplis. Chaque élève reçoit un certificat soulignant ses forces et ses réussites, renforçant ainsi sa fierté et son estime de soi.

J'ai beaucoup aimé cette formation, car elle rejoint ma fibre empathique et s'aligne pleinement avec mes valeurs. Les questionnaires et activités proposés autour du modèle PERMA sont très intéressants pour identifier les aspects de ma pratique d'enseignante à améliorer.

J'ai relevé quelques aspects qui ont retenues mon attention. Premièrement, j'aurai organiser le contenu du journal de bord différemment. Je suis habituée au modèle de Communication non-violente de Marshall Rosenberg et je préfère commencer mon journal par une description des faits qui relate des éléments observables sans jugements ou interprétations. Selon moi, ça aide à ancrer les émotions dans le contexte avant de chercher à comprendre le besoin non-comblé qui a soulevé une émotion. Deuxièmement, j'observé dans l'approche PERMA que les valeurs jouent un rôle central. Cela est très efficace pour rallier le groupe. Par contre, dans un contexte de pédagogie différenciée, je pense qu'il est important de considérer les besoins de chacun individuellement. De plus, ces besoins peuvent éventuellement devenir des objectifs d'apprentissage.

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

Sens_Test-Schwartz-Value-Survey-SVS_Exercice.docx

Journal-de-bord_Exercice.docx

Profil-de-competences-socioemo_Exercice.xlsx