

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 : Morissette Julie

<https://www.cadre21.org/membres/b3365b2f1dfbd1bdb94488d2>

Date d'obtention : 2025-08-19 15:34:13

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 ?

Ce modèle, permet de mieux appréhender comment ces différents aspects contribuent au bien-être et à l'épanouissement, et comment ils sont liés aux compétences socioémotionnelles. Il permet aussi d'identifier les composantes du bien-être et il englobe des aspects positifs comme le bonheur, la satisfaction et le sens de la vie.

Comprendre les liens entre les émotions et les compétences:

Il aide à mieux comprendre le rôle des émotions positives dans la gestion du stress et l'adaptation aux défis, ainsi que l'importance des relations dans la construction du bien-être.

En travaillant sur chacun des composantes de PERMA, on peut améliorer son aptitude à gérer ses émotions, à interagir positivement avec les autres, à trouver un sens à ses actions et à se sentir compétent.

Il offre une vision de la posture professionnelle attendu de la part de l'enseignant et guide ses actions pour soutenir le développement des compétences personnelles et sociales de ses apprenants, tout en contribuant à offrir un environnement propices aux apprentissages.

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

Ces expérimentations m'ont permis de confirmer les valeurs qui me sont importantes. De plus, l'exercice sur mes propres compétences personnelles et sociales (intra et interpersonnelles) m'a offert un portrait de mes forces. En effet, j'ai pu confirmer que je fais preuve d'empathie dans mes relations avec les autres. Cela permet aussi une introspection nécessaire pour pouvoir transmettre à mon tour, les pratiques efficaces basées sur la psychologie positive. Être consciente de ses forces et ses biais permet de mieux gérer ses émotions face à plusieurs situations personnelles et professionnelles.

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

J'ai beaucoup aimé répondre au questionnaire. Au delà de la théorie, cela m'a fait prendre conscience de mes forces et certains biais. Le modèle PERMA m'apparaît tout indiqué pour mettre en lumière la posture professionnelle attendu pour soutenir le développement des compétences personnelles et sociales des apprenants.

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

Score-questionnaire-excel.xlsx

Questionnaire-empathie-Score.xlsx