

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 : Beaumier Kim

<https://www.cadre21.org/membres/a484b88d4073d240b666f93f>

Date d'obtention : 2025-10-23 14:40:03

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 ?

J'ai réalisé que souvent mes collègues par exemple, n'acceptent pas ma manière trop franche de m'exprimer et ressentent de la critique de ma part, quand de mon côté je croyais émettre que des faits. Je dois faire preuve de plus d'empathie dans mes relations, me mettre à la place de mes collègues afin de comprendre ce qu'ils vivent. Ma façon de m'exprimer devrait alors être plus sensible et ce que je souhaite dire devrait rejoindre plus efficacement les personnes concernées.

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'arrive maintenant à comprendre que souvent dans mes émotions intrapersonnelles, j'ai de la difficulté à gérer la critique. Comme je mets beaucoup d'efforts et de temps dans la réalisation de mon travail, la critique m'ébranle beaucoup et parfois m'amène vers la démotivation. La stratégie la plus efficace pour moi afin de me recentrer est de prendre du recul. Ça fonctionne bien et me permet de moins me sentir attaqué par une critique qui souvent se veut constructive et bienveillante.

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

J'ai vraiment aimé le questionnaire qui m'a permis de prendre un temps d'arrêt et de comprendre ma façon de réagir et de m'exprimer en société. Je crois que je suis maintenant plus consciente de mes lacunes, mais aussi de mes forces et je me vois aller maintenant. J'utilise quotidiennement la pensée positive et encourage même les plus petits succès de mes élèves