

# 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 :

<https://www.cadre21.org/membres/10e3cc33e9b15d947a40d9dc>

Date d'obtention : 2025-12-11 18:29:10

# 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 ?

La mobilisation du modèle PERMA m'a permis de mieux comprendre que les compétences socioémotionnelles ne sont pas plus large où chaque dimension du bien-être influence la manière dont elles se développent et s'expriment. PERMA m'a aidée à voir que la gestion des émotions, l'empathie, l'engagement, la motivation ou encore la résilience s'appuient sur des conditions internes et relationnelles qui peuvent être intentionnellement cultivées.

En utilisant PERMA, j'ai aussi mieux compris comment ces compétences se renforcent mutuellement : par exemple, des émotions positives favorisent l'engagement, de bonnes relations soutiennent la régulation émotionnelle, et un sentiment de sens augmente la persévérance. Ce modèle m'a donc offert une vision plus structurée et plus intégrée des compétences socioémotionnelles, ainsi qu'une compréhension de leur rôle central dans le bien-être professionnel, le leadership éducatif et le climat scolaire.

En résumé, PERMA m'a permis d'adopter une perspective plus globale, plus cohérente et plus intentionnelle quant à la place des compétences socioémotionnelles dans ma pratique et dans les milieux éducatifs.

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

L'expérimentation m'a permis de constater que l'autoévaluation structurée, à l'aide d'outils comme les questionnaires PERMA, le profil de compétences émotionnelles ou les journaux de bord, est un levier puissant pour mieux comprendre ses propres fonctionnements socioémotionnels. Elle m'a appris que ces compétences peuvent être développées de manière intentionnelle, à travers des pratiques simples, régulières et intégrées au quotidien professionnel.

J'ai également réalisé que la prise de conscience des émotions, de l'engagement des relations, du sens et de l'accomplissement permet d'adopter une posture plus réfléchie et plus cohérente sans le milieu éducatif. L'expérimentation montre qu'en observant objectivement nos réactions et nos forces, il devient plus facile d'ajuster nos stratégies, de favoriser un climat positif et d'agir comme modèle auprès des élèves.

En somme, cette démarche m'a enseigné que le développement des compétences socioémotionnelles n'est pas un ajout à la pratique, mais un élément central du bien-être professionnel et du leadership éducatif, qui influence directement la qualité des interactions et la dynamique d'apprentissage.

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

Coups de cœur :

- La clarté du modèle PERMA : j'ai apprécié la manière dont le modèle structure les différentes dimensions du bien-être. Cela rend l'analyse des compétences socioémotionnelles plus accessible et plus cohérente.
- Les outils d'autoévaluation : Les questionnaires (PEC, PANAS, empathie, auto efficacité) offrent des points de repère concrets qui facilitent la réflexion. Leur aspect visuel et quantitatif aide à mieux interpréter les forces et les aspects à améliorer.
- La transférabilité vers la pratique éducative : Les activités proposées montrent comment le développement des compétences socioémotionnelles chez les adultes a un impact direct sur le climat scolaire et le bien-être des élèves. Cette connexion est enrichissante et motivante.
- La démarche réflexive : Le journal de bord et les réflexions guidées permettent un véritable recul sur nos pratiques et renforcent la posture professionnelle.

Déceptions :

- Le temps nécessaire pour explorer pleinement les outils : plusieurs questionnaires demandent une disponibilité réelle pour en tirer un bénéfice optimal. Il peut être difficile de les intégrer dans un horaire chargé.
- Certains outils restent théoriques : certaines dimensions PERMA nécessitent une traduction plus concrète pour être appliquées facilement dans un milieu scolaire, surtout dans des contextes où les priorités sont souvent urgentes.
- Peu d'occasions de rétroaction externe : l'autoévaluation est essentielle mais elle gagnerait à être complétée par des échanges entre pairs ou avec un leadership pédagogique afin d'enrichir l'interprétation et de soutenir le développement professionnel.

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

PEC\_v.5\_verouille.xlsx

Questionnaire-PANAS.xlsx

Questionnaire-empathie-verouille.xlsx