

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/3249165b86d7f05d196dbdcc>

Date d'obtention : 2026-01-08 18:24:40

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 ?

Avant d'entamer la formation, je ne connaissais pas du tout le modèle PERMA. C'est une démarche d'actualisation et de développement des compétences socioémotionnelles que je considère très intéressante puisqu'il s'agit d'une approche très globale. Les compétences socioémotionnelles peuvent être travaillées à de multiples niveaux et la méthode PERMA permet une belle intégration des différentes facettes pertinentes au développement des compétences socioémotionnelles. Elle permet ainsi un plus grand épanouissement des individus et des personnes partageant un même milieu et/ou une même mission. Tous les efforts combinés aident à créer des relations et des milieux plus harmonieux. Par le fait même, ça contribue au bien-être des individus. La personne qui a un rôle de leadership, tel que l'enseignant, joue un rôle crucial à ce niveau. Elle peut, entre autres, créer un climat propice à la communication empathique.

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'ai trouvé le questionnaire sur les compétences intra et interpersonnelles très intéressant pour mettre en lumière des aspects à travailler tout en faisant ressortir qu'il y a des compétences qui sont déjà fortement présentes sur lesquelles je peux compter.

En général, pour ce qui est des différents questionnaires que j'ai complétés ce n'est pas particulièrement le résultat chiffré qui m'a le plus fait réfléchir mais les énoncés sur lesquels je devais me positionner. À leur lecture, il y avait beaucoup de Ah... ouais c'est vrai ça... Ça l'aide à prendre conscience de certains éléments et ensuite pouvoir faire des liens lors de la rédaction du journal.

J'ai trouvé aussi le journal utile pour y noter les moments lors desquels j'ai senti le flow. Je trouve que c'est une excellente façon de prendre conscience de ce qui m'aide à m'épanouir.

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

Mon coup de cœur va au journal. C'est très efficace comme outil entre autres parce qu'il me permet d'avoir une vue d'ensemble en le feuilletant. C'est aussi un bon moment d'arrêt pour la réévaluation cognitive.

Pour ce qui est du questionnaire en ligne sur les valeurs, j'ai trouvé l'exercice intéressant avec la présentation très visuelle du graphique circulaire à la fin. Cependant, je suis restée un peu perplexe devant l'énoncé qui crée un lien entre aimer les surprises et avoir une vie passionnante. Je poursuis ma réflexion à ce sujet. Aussi, c'est un avantage de pouvoir compléter le questionnaire gratuitement, en revanche il y avait de très nombreux pop-ups publicitaires qui font en sorte que je ne partagerai pas cet outil sous cette forme.