

# 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 : Bariseau Kathy

<https://www.cadre21.org/membres/d808a53503dfb29c22453a14>

Date d'obtention : 2026-01-15 14:55:11

# 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 m'a permis de prendre un pas de recul et de mieux comprendre comment les compétences socioémotionnelles s'articulent entre elles dans le quotidien scolaire. Il m'a surtout aidée à mettre des mots sur des pratiques que j'avais déjà intégrées intuitivement dans mon rôle de directrice aux services aux élèves, notamment dans ma façon de gérer mes émotions, d'accompagner les élèves et de soutenir les équipes.

En voyant les cinq dimensions du PERMA, j'ai réalisé à quel point le bien-être repose sur un équilibre, et que certaines situations demandent parfois de miser davantage sur les relations, le sens ou la reconnaissance des efforts plutôt que seulement sur la performance. Ce modèle m'aide aujourd'hui à porter un regard plus conscient et intentionnel sur mes interventions, autant auprès des élèves que des adultes, et à ajuster mes actions en fonction des besoins émotionnels et relationnels du milieu.

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

À la lumière des activités vécues, je retiens surtout l'importance de prendre le temps de s'arrêter et d'observer les dimensions socioémotionnelles à l'œuvre dans le quotidien scolaire. Ces activités m'ont permis de mieux comprendre comment de petits gestes, des ajustements dans la communication ou dans la posture de gestion peuvent avoir un impact réel sur le climat, l'engagement et le sentiment de sécurité des élèves comme des adultes.

Cette expérimentation m'a également permis de consolider mes pratiques en les rendant plus conscientes et intentionnelles. Elle m'a donné des repères concrets pour analyser les situations, orienter mes interventions et soutenir le développement des compétences socioémotionnelles de façon cohérente, sans alourdir le fonctionnement déjà en place.

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

Mon principal coup de cœur a été le fait de pouvoir prendre un moment pour réfléchir autrement à des notions que je croyais déjà bien maîtrisées. Le modèle PERMA m'a permis de poser un regard différent sur certaines situations et de valider des façons de faire que j'utilise déjà au quotidien. J'ai aussi apprécié les activités simples, concrètes, qui amènent à ralentir et à réfléchir au bien-être de façon plus intentionnelle.

Du côté des déceptions, j'ai parfois eu l'impression que certaines activités allaient moins en profondeur ou rejoignaient moins ma réalité professionnelle, surtout dans un rôle de direction. J'aurais aimé que certains contenus soient davantage adaptés aux enjeux de gestion et aux responsabilités stratégiques, afin de maximiser encore plus leur pertinence dans mon contexte.

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

IMG\_9057.png

IMG\_9056.png