

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/3cbf77a7634af9a461a69a64>

Date d'obtention : 2026-03-13 14:25:43

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 aidé à comprendre que les compétences socioémotionnelles ne concernent pas seulement la gestion des émotions, mais aussi le développement du bien-être global. J'ai réalisé que des compétences comme la conscience de soi, la régulation émotionnelle, l'empathie et la communication contribuent directement aux émotions positives, à la qualité des relations et au sentiment d'accomplissement. Ce modèle m'a permis de mieux voir comment ces compétences sont interconnectées et comment elles peuvent soutenir le développement personnel et relationnel.

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, le modèle PERMA m'a permis de mieux comprendre le rôle des compétences socioémotionnelles dans le bien-être et les interactions avec les autres. J'ai constaté que les compétences intrapersonnelles, comme la conscience de soi et la régulation des émotions, ainsi que les compétences interpersonnelles, comme la communication et l'empathie, sont complémentaires et contribuent à créer un climat positif. Cette expérimentation m'a aussi permis de mieux saisir l'importance de favoriser les émotions positives, la collaboration et la reconnaissance des réussites.

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

Parmi mes coups de cœur, j'ai particulièrement apprécié les activités qui mettaient en lumière l'importance des émotions positives, de la collaboration et de la reconnaissance des réussites. Elles permettent de mieux comprendre comment favoriser un climat relationnel positif. Du côté des défis, certaines notions demandaient plus de réflexion pour bien saisir les liens entre les différentes compétences socioémotionnelles et le modèle PERMA, mais cela a aussi permis d'approfondir la compréhension du concept.