

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 : Jeanne Chouinard Jeanne

<https://www.cadre21.org/membres/25235e4e55d21dc90cd3973c>

Date d'obtention : 2026-05-04 14:06:02

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 ?

Grâce à la compilation du questionnaire PANAS, cela m'a permis d'identifier mon score d'affects positifs et négatifs au courant de la semaine dernière. Je suis bien consciente que ce score prend une photo uniquement de ce que je vis présentement. Toutefois, je trouve ce court questionnaire très pertinent pour comprendre le développement des compétences socioémotionnelles puisque je comprends que celles-ci ne sont pas statique et qu'elle me permettent d'évoluer. Cela permet de voir aussi qu'à certains moments ce sont les émotions plus positives qui font parties de nos vies et qu'à certains moments ce sont les émotions plus négatives. Je suis également consciente des autres lettre (E, R, M, A) du modèle qui permettent de comprendre comment nous pouvons soutenir le développement socioémotionnelles des enfants, mais également des adultes.

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

Grâce aux lectures et aux différents exercices, particulièrement par les questionnaires, j'ai pu prendre conscience de mon propre développement socioémotionnelles. En effet, je trouve que comme intervenants, nous sommes plus souvent amenés à travailler avec les émotions des autres, sans trop prendre conscience des nôtres. Je trouve que justement cette démarche m'a permis de me rappeler qu'il est important pour moi d'aussi verbaliser mes émotions et de ne pas seulement amener les autres à le faire.

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

J'ai particulièrement apprécié compléter les questionnaires. Je l'ai ai trouvé facile d'utilisation et ceux-ci m'ont permis de prendre conscience de plusieurs éléments sur mon développement socioémotionnel. J'aurais toutefois aimé avoir des explication qui sont davantage auditive pour que je puisse prendre des notes et faire la formation de façon plus active. Sinon, j'ai beaucoup apprécié encore une fois.

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

Questionnaire-PANAS.xlsx

PEC_v.5_verouille.xlsx

Questionnaire-Auto-efficacite-Generalisee.xlsx