

# 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/dee8d091d45d9156dff62ce>

Date d'obtention : 2026-05-08 16:12:09

# 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 interpellé par sa vision globale du bien-être. J'ai été surpris de constater que le bien-être ne repose pas seulement sur les émotions positives, mais aussi sur des dimensions comme l'engagement, les relations, le sens et l'accomplissement. L'aspect des relations positives me semble particulièrement important, puisqu'il rappelle à quel point les interactions humaines influencent la motivation, la persévérance et le sentiment d'appartenance. La dimension du sens a aussi retenu mon attention, car elle montre que les apprentissages et les actions prennent davantage de valeur lorsqu'ils sont reliés à des objectifs significatifs.

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

Parmi les activités dans cette formation, celles qui nous faisaient faire des liens entre les 5 étapes du modèle et des situations concrètes ont été les plus enrichissantes. Elles permettaient de mieux comprendre comment le modèle peut être appliqué dans différents contextes, notamment en milieu éducatif ou professionnel. Les exercices de réflexion sur les forces personnelles et sur les stratégies favorisant les émotions positives m'ont semblé particulièrement utiles, puisqu'ils favorisent une prise de conscience applicable au quotidien. J'admire les gens qui sont en mode solution/compréhension et ça nous aide à y voir clair et faire davantage de lien.

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

Mes principaux coups de cœur concernent le caractère concret et accessible du modèle, ainsi que la possibilité de transférer rapidement certains principes dans la pratique. J'ai aussi apprécié les activités favorisant la réflexion et les échanges. En revanche, certaines activités plus théoriques ou répétitives m'ont semblé moins engageantes, surtout lorsqu'elles manquaient d'exemples concrets ou de mises en situation.

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

Questionnaire-Auto-efficacite-Generalisee1.xlsx