

## Preuve et attestation de développement professionnel

### Compétences socioémotionnelles 1 - Explorateur

cadre21



#### Description:

Le niveau Explorateur aborde les compétences socioémotionnelles, leur importance dans le bien-être personnel et professionnel, ainsi que leur impact sur les relations sociales. Les exemples concrets, les stratégies, les outils proposés et les connaissances scientifiques visent à intégrer ces compétences dans la pratique pour améliorer la dynamique de l'environnement scolaire et promouvoir un climat propice à l'apprentissage et à l'épanouissement des personnes apprenantes et du personnel en milieu scolaire. OM

:

Badge attribué à : laurie-anne-lessard-cssphares-gouv-qc-ca  
<https://www.cadre21.org/membres/laurie-anne-lessard-cssphares-gouv-qc-ca>

Date d'obtention : 2025-01-27 23:32:14

# Compétences socioémotionnelles 1 - Explorateur

1 - Quel est votre point de vue ou votre première réflexion sur le thème des compétences socioémotionnelles ?

Je crois que les compétences socioémotionnelles sont importantes non seulement pour le développement sains d'un individu mais aussi pour entrer en contact avec les autres et ainsi créer des relations saines. Cette compétence permet aussi de se connaître soi-même et de prendre conscience de soi. Elle permet aussi de mieux se réguler émotionnellement en développant de nouvelles stratégies de gestion émotionnelle.

2 - Comment le développement de ces compétences pourrait-il s'insérer dans votre pratique professionnelle ?

Lorsque nous savons s'auto-réguler émotionnellement nous-même, il est possible par la suite de soutenir et d'accompagner les autres à s'autoréguler. Par exemple lors d'une intervention avec un élève qui vit une situation émotionnelle intense et où nous devons désamorcer la situation.

3 - Quel serait l'impact (motivation, engagement, réussite) sur les personnes apprenantes d'intégrer les compétences socioémotionnelles à votre pratique ?

Cela leur permettrait de favoriser leur connaissance de soi mais aussi de favoriser leur autonomie émotionnelle. Ils seront donc en mesure de mieux gérer leur émotions négatives et ainsi s'autoréguler. Le fait d'avoir des émotions positives augmentent aussi grandement les chances d'accomplissement ou de réussite et ce tout en favorisant l'engagement et la motivation. De plus, les relations avec autrui seront d'avantage enrichissantes et plus harmonieuses.