

## 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 :

<https://www.cadre21.org/membres/adfe8ca7fe0bfb9992b682a0>

Date d'obtention : 2025-02-27 19:00:47

# Compétences socioémotionnelles 1 - Explorateur

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

Le thème des compétences socioémotionnelles est très intéressant dans notre vie personnelle, mais aussi dans notre vie professionnelle. Il faut être capable d'accueillir ses émotions avant de pouvoir enseigner aux élèves à le faire. Savoir gérer ses émotions et celle des autres permet d'instaurer un environnement positif, dans lequel chacun peut s'épanouir, enseignants comme élèves. Il est aussi très important de se sentir en paix avec ses émotions, afin de pouvoir ne pas se sentir en alerte lorsqu'une émotion apparaît.

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

Je pourrais intégrer un atelier d'écriture sur les émotions chaque cycle, afin de donner l'occasion aux élèves de s'accorder un temps de pause et d'écouter ce qu'ils ressentent dans leurs corps, ou de revenir sur des événements qui leur a donné des émotions fortes. Les enfants vivent beaucoup de choses en une journée et ne prennent probablement jamais le temps de les comprendre et de les exprimer.

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

Je pense que les élèves seraient plus concentrés et aborderaient leur quotidien avec une plus grande sérénité s'ils écrivaient sur les émotions. Ils gèreraient mieux leur stress, notamment celui lié à la performance scolaire. Aussi, ils développeraient des relations plus saines avec leurs camarades, car ils auraient accueilli leurs émotions personnelles. Ils ne se défouleraient pas sur les autres élèves ou leurs enseignants. Les apprenants seraient donc plus engagés dans leurs apprentissages et atteindraient probablement mieux leurs objectifs. Être capable de gérer ses émotions personnelles et celles des autres peut représenter des défis pour certaines personnes, mais c'est aussi un apprentissage primordial sur le long terme, car il favorise un bien-être équilibré et sain pour chacun.