

## 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/281dbf0cdfd888fc9437f97d>

Date d'obtention : 2025-03-01 01:47:26

# 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 essentielles à travailler et à comprendre afin de travailler dans un environnement de travail sain. Je crois qu'en travaillant les compétences relevant du domaine socioémotionnel, je serai plus en mesure de comprendre et de bien gérer mes propres émotions. De plus, je serai en mesure de comprendre et d'interagir avec les émotions des autres.

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

Premièrement, ces compétences vont s'insérer dans ma pratique professionnelle avec mes collègues. Dans le domaine de l'enseignement, je serai constamment appelée à collaborer avec mes collègues. Alors, comme cette collaboration fera partie de mon quotidien, je devrai faire appel aux compétences interpersonnelles. Je vais donner quelques exemples. Ces exemples s'appliquent également pour mes élèves. Premièrement, la reconnaissance et la compréhension des émotions des autres, tout en pratiquant l'écoute active, va me permettre d'apaiser les tensions qui peuvent parfois apparaître lors de désaccords en équipe. Les personnes se sentiront écoutées et elles seront plus ouvertes à entendre mon point de vue. Ainsi, je vais m'engager à écouter attentivement les autres sans interrompre, reformuler leurs propos pour m'assurer de leur compréhension et montrer de l'empathie. Je vais également prendre le temps d'observer leurs expressions faciales, leur langage corporel et leur ton de voix pour mieux comprendre leurs émotions. Ensuite, je vais intégrer la communication efficace dans ma pratique professionnelle. Autant avec le personnel enseignant qu'avec mes élèves, je vais appliquer les principes de la CNV dans les conversations quotidiennes, en me concentrant sur l'expression des observations, des sentiments, des besoins et des demandes de manière constructive. Pour continuer, je vais m'assurer d'entretenir une gestion empathique de mes relations. Afin de construire des relations positives, je vais encourager et reconnaître les efforts de mes collègues, ainsi que de mes élèves. Je vais également leur offrir du soutien et de l'empathie. Pour finir avec les compétences interpersonnelles, je vais pratiquer une résolution constructive des conflits. Pour y arriver, je vais apprendre différentes techniques. En voici quelques-unes : la recherche de solutions gagnant-gagnant, l'écoute active et la médiation. Après une situation conflictuelle, je vais prendre le temps de réfléchir à ce qui s'est passé, ce qui aurait pu être fait différemment et comment appliquer ces leçons à l'avenir. Je vais consigner ces réflexions dans un journal réflexif. Le journal de réflexion m'amène aux prochaines compétences qui vont s'insérer dans ma pratique professionnelle. Il s'agit des compétences intrapersonnelles. Premièrement, il y a la conscience de soi. Pour la développer, je vais prendre quelques minutes quotidiennement pour écrire, dans un journal réflexif, sur les différentes émotions que j'ai ressenties au cours de ma journée. Je vais également y consigner les situations qui ont déclenchées ces émotions et les réactions qui en ont résulté. Cela va forcément m'aider à comprendre mes propres émotions. Ensuite, je vais travailler sur moi pour exprimer de façon appropriée mes émotions. Pour y arriver, je vais pratiquer les deux stratégies suivantes :

l'autoévaluation quotidienne et les techniques de communication assertive. Pour l'autoévaluation, à la fin de chaque journée, je vais évaluer comment j'ai exprimé mes émotions dans différentes situations et je vais identifier les améliorations possibles. Pour la communication assertive, avec mon entourage, mes collègues et mes élèves, je vais pratiquer l'expression de mes besoins et de mes sentiments de manière claire et respectueuse dans mes interactions quotidiennes. Pour poursuivre, je vais avoir besoin de la régulation émotionnelle dans mon milieu de travail. La maîtrise de cette compétence va me permettre de dégager un esprit de bienveillance dans ma classe. Le fait de me réguler va montrer l'exemple aux élèves et je pourrais même leur enseigner à se réguler. Avec le personnel enseignant, ce sera bénéfique également, puisque que je serai toujours en contrôle de mes moyens. La maîtrise de cette compétence va également favoriser mon bien-être personnel. Pour arriver à la maîtriser, je vais donner deux stratégies que je vais mettre en pratique. Premièrement, je vais pratiquer des techniques de respiration profonde (comme la respiration en carré pour réduire le stress et réguler les émotions en temps réel. De plus, je fais déjà de l'exercice de manière régulière. Cela m'aide grandement à gérer mon stress et à améliorer ma régulation émotionnelle. La dernière compétence qui va s'insérer dans ma pratique professionnelle et la motivation personnelle. Afin que je reste heureuse dans le milieu de l'éducation, je dois rester motivée. Le fait que je sois motivée va me permettre d'instaurer un climat positif et bienveillant dans ma classe. Donc, pour rester motivée, je vais me fixer des objectifs réalisables (à court et à long terme). Je vais décomposer ces objectifs en actions quotidiennes afin de rester motivée. Je vais également m'accorder des récompenses personnelles après avoir atteint des étapes clés de ces objectifs. Cela va maintenir ma motivation et mon engagement.

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

Je vais commencer par élaborer sur l'impact qu'aurait les compétences socioémotionnelles sur les apprenants. Je crois qu'en mettant les stratégies en place pour développer les différentes compétences émotionnelles, j'aurai les moyens de favoriser un climat de classe positif dans ma classe. De plus, je souhaite également modéliser et enseigner ces stratégies aux apprenants pour qu'ils développent des compétences socioémotionnelles à leur tour. Ainsi, en intégrant les compétences socioémotionnelles à ma pratique, je vais cultiver un climat positif et donc, propice aux apprentissages. Les émotions positives comme la motivation seront ainsi favorisées chez les apprenants. Ce climat va permettre aux apprenants d'élargir leur répertoire de pensées et

d'actions. Cela signifie que lorsqu'ils ressentiront des émotions positives comme la motivation, ils deviendront plus ouverts à de nouvelles idées, plus créatifs et plus engagés à l'école. Ces émotions positives et ce qu'elles engendrent favorisent donc nécessairement la réussite des jeunes apprenants. C'est pourquoi favoriser les émotions positives en développant les compétences socioémotionnelles est essentiel à un climat propice aux apprentissages. En effet, en milieu scolaire, encourager les émotions positives chez les personnes apprenantes peut avoir des effets bénéfiques significatifs dans le sens du modèle « Élargir-et-construire ». Les personnes apprenantes sont plus innovantes et capables de trouver des solutions créatives aux défis. Ensuite, ils deviennent meilleurs pour se réguler en gérant mieux leur stress et les échecs, ce qui les aide à persévérer malgré les difficultés. Pour finir, en vivant des émotions positives, ils vivront des interactions plus harmonieuses avec leurs pairs et les personnes enseignantes, créant ainsi un climat scolaire positif. Ici, ils développent donc leurs compétences académiques et leurs compétences socioémotionnelles. Ainsi, ils seront engagés et motivés dans leur environnement scolaire. Cet engagement et cette motivation leur permettront de se diriger vers la réussite scolaire et social.