

## 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 : Josée Dubuc

<https://www.cadre21.org/membres/jdubuc-marie-clarac-qc-ca>

Date d'obtention : 2025-03-06 22:53:17

# Compétences socioémotionnelles 1 - Explorateur

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

J'ai beaucoup apprécié cette formation. Je repars avec plusieurs idées et outils intéressants pour ma pratique. Mon biais de négativité a observé que dans la section du lexique des émotions, il y a 4 émotions pour chaque grande émotion sauf celle de la honte. C'est un oubli ou pourquoi la honte n'a pas de "sous-émotions"?

Il est important de pouvoir nous-même vivre et gérer nos émotions mais aussi l'importance est énorme en tant qu'enseignante auprès de nos petits apprenants. Ils et elles en vivent beaucoup d'émotions en une journée!

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

C'est vrai que notre cerveau voit plus facilement et rapidement le négatif. J'ai hâte de partager mes découvertes ici avec mes petits trésors. Je pense leurs procurer un journal de la joie et de la gratitude afin d'améliorer leur humeur, leur motivation et leur engagement. Je fais parfois de la cohérence cardiaque avec eux et je pense qu'il serait bien d'en instaurer régulièrement, le mettre dans l'horaire. J'ai quelques idées aussi pour le service de garde, pour mon éducatrice car ce sont des moments moins encadrés donc parfois, la classe revient avec le négatif du dîner.

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

Je suis certaine que mes élèves seront très motivés face au journal de la joie et de la gratitude. Je vais aussi m'en faire un afin de leurs montrer que c'est pour tout le monde. En ce qui concerne la cohérence cardiaque, je trouve que c'est un bon outil pour gérer le stress. Cette année particulièrement, nous avons une cohorte explosive. J'ai un collègue