

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 : Leblanc Vicki

<https://www.cadre21.org/membres/77aa59c557de9895115277ca>

Date d'obtention : 2025-03-19 18:05:36

Compétences socioémotionnelles 1 - Explorateur

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

Ces compétences sont à la base des apprentissages de la vie en groupe. La performance et la réussite éducative des jeunes dans les matières de base sont souvent priorisées, alors que dans les faits, ce sont les compétences socioémotionnelles qui devraient l'être dans le cursus pédagogique. Les compétences socioémotionnelles devraient être apprises tout au long du parcours préscolaire et scolaire et devraient devenir une priorité nationale pour le bien-être des adultes et des élèves, peu importe leur âge.

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

Je travaille en tant qu'ADPEC (Animatrice de Développement Personnel et de l'Engagement Communautaire) dans plusieurs écoles et je travaille en prévention universelle en lien avec les compétences socioémotionnelles auprès des élèves du 3e cycle du primaire. Je vais animer dans leur classe à plusieurs reprises durant l'année scolaire environ une fois par mois. J'apprends aux élèves comment identifier leurs émotions, comment les nommer, comment s'affirmer auprès des autres, comment s'accepter tel que nous sommes, comment tolérer les différences, comment identifier nos qualités, nos forces et les utiliser. Je leur apprend aussi comment fonctionne le cerveau lorsque nous sommes stressé, plein d'émotions.

Au quotidien, je mets en pratique beaucoup d'outils pour le bien-être. Je marche, je fais du workout, j'écris beaucoup, je m'informe. J'aime trouver des outils que je peux remettre aux enseignants et aux élèves pour les aider à se sentir mieux.

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

L'augmentation de la motivation, de l'engagement et de la réussite.

Un mieux-être global : plus de joie, de plaisir, d'estime de soi, plus d'accès à des ressources qui aident à aller mieux.

Les recherches ont prouvé que les hormones de bonheur sont davantage sécrétées lorsque nous sommes positifs, actifs, entourés des autres, que nous posons de bonnes actions, que nous prenons le temps de se faire plaisir, etc.

Le bien-être individuel a un impact sur le bien-être collectif. J'aime bien l'affiche d'Élise Gravel sur laquelle est inscrit "Quand je prends soin du groupe, je prends soin de moi-même".

Le bien-être part de soi, mais quand on le transmet aux autres, il continue de vivre en nous et se transmet aux autres.