

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 : Monia Deschênes

<https://www.cadre21.org/membres/monia-deschenes-valmarie-net>

Date d'obtention : 2025-06-10 20:56:37

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 sociales émotionnelles comme mentionné; intrapersonnelles et interpersonnelles se complètent par le souci d'améliorer notre compréhension de nos émotions et celles des autres.. Prendre conscience de soi, d'exprimer nos émotions, de connaître notre motivation personnelle nous amèneront à mieux vivre avec nos réactions et nos gestes. Alors que chercher à comprendre les émotions des autres, de communiquer efficacement, d'avoir une gestion empathique et tenter de résoudre nos conflits empêcheront d'aggraver le stress et les émotions négatives nous habitants.

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

Personnellement, je crois que cette réflexion m'amène à me poser plus de questions à savoir d'où vient les multiples réactions que je peux avoir et pourquoi mon entourage ne répond pas toujours à mes attentes. Je dois peut-être être plus claire et précise sur ce que je veux exprimer. Utiliser la régulation émotionnelle et me fixer des objectifs.

Je pense que dans mon travail, je serais influencée par la vision de Fredrickson qui parle d'ambiance positive, qui valorise la réussite, qui encourage le travail en groupe et inclure des période de pleine conscience graduellement et en donner l'exemple

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

Je crois que ce serait positif surtout dans la société actuelle qui, à mon avis passe souvent à côté de l'essentiel. Prendre conscience de soi, de notre entourage c'est de prendre le temps de vivre en harmonie avec notre environnement. Personne n'est parfait mais en faisant des lectures comme celle-ci ou en ayant la volonté de changer je crois que ce fera de moi une meilleure personne.

En comprenant mes émotions je crois que ma communication sera plus efficace et constructive. L'écoute active étant le secret des relations humaines, je crois qu'il est essentiel de se préoccuper d'avantage des autres pour comprendre leur réaction et part le fait même les miennes.

Merci, lecture très intéressante!