CADRE21

Preuve et attestation de développement professionnel

Compétences socioémotionnelles 1 - Explorateur

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 : Julie Lacombe
https://www.cadre21.org/membres/j-lacombe-academiemicheleprovost-org

Date d'obtention : 2025-06-19 19:54:52

Compétences socioémotionnelles 1 - Explorateur

1 - Quel est votre point de vue ou votre première réflexion sur le thème des compétences socioémotionnelles ?
Bonjour! À mon avis, tout être humain devrait apprendre à développer les compétences socioémotionnelles et de les perfectionner au courant de leur vie. Si une enseignante est en mesure d'identifier ses émotions, de comprendre la cause, de les exprimer de manière constructive, de les réguler et de les utiliser pour rester motivée et engagée, elle pourra, par la suite, mieux accompagner les personnes apprenantes ou ses collègues qui vivent des émotions, de les comprendre, d'avoir une meilleure écoute empathique et de les guider à résoudre leurs conflits de manière constructive. Cela dit, la personne qui prend soin de son bien-être pourra mieux interagir avec les autres.
2 - Comment le développement de ces compétences pourrait-il s’insérer dans votre pratique professionnelle ?
D'abord, dans le but de perfectionner les compétences socioémotionnelles, je me donne comme objectif que je mettrai en pratique les différentes stratégies proposées. J'aime bien l'idée de tenir un journal de réflexion sur mes émotions pour bien partir ma journée et la terminer avec un temps de pause de pleine conscience lors de mon trajet en train afin de réévaluer mes émotions vécues de la journée sans jugement et trouver des solutions pour m'améliorer dans le futur. La technique de communication assertive m'interpelle aussi. Je n'ai pas la facilité à communiquer mes émotions face à une situation quelconque avec mes collègues, entre autre, car il m'arrive parfois de réguler difficilement mes émotions. Alors, j'aimerais mettre en pratique cette technique pour m'aider à partager mes émotions et mes besoins au quotidien tout en restant claire et respectueuse avec les autres. Et, certainement, me récompenser pour mes objectifs accomplis.
Ainsi, en prenant soin de moi, mes interactions avec mes élèves seront beaucoup plus de qualité. Je serai plus calme, à l'écoute et empathique. Étant spécialiste en musique au primaire, j'aimerais davantage pratiquer la rétroaction constructive pour améliorer la communication avec mes élèves. Prendre en note, dans mon journal de réflexion, des situations survenues durant la semaine et me mettre des petits messages dans mon agenda afin de faire un retour sur la situation vécue avec mon élève, de s'informer et de s'intéresser à savoir s'il va mieux. J'aime aussi l'idée d'établir un moment de gratitude et d'écrire trois évènements positifs sur les interactions de la journée dans le but de favoriser une attitude positive et empathique.
3 - Quel serait l’impact (motivation, engagement, réussite) sur les personnes apprenantes d’intégrer les compétences socioémotionnelles à votre pratique ?
Si je prends le temps d'instaurer dans ma classe un environnement positif, en cultivant les émotions positives, en valorisant la réussite des élèves, en les encourageant dans leurs efforts, et d'être plus accueillante, avec une écoute active, une meilleur compréhension de leurs émotions, ainsi que de la bienveillance et de l'empathie, les élèves vivront moins de stress; se sentiront bien, compris et seront plus motivés à acquérir de nouvelles connaissances, plus disposés à explorer de nouvelles idées et plus créatifs à trouver des solutions et à surmonter les défis.
Ainsi, ma classe deviendra un lieu propice à l'apprentissage, à l'épanouissement personnel et à la réussite académique.