

## 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 : bradettee-cssdn-gouv-qc-ca  
<https://www.cadre21.org/membres/bradettee-cssdn-gouv-qc-ca>

Date d'obtention : 2025-06-25 19:02:06

# Compétences socioémotionnelles 1 - Explorateur

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

Réflexion:

Les compétences socioémotionnelles sont un concept que je ne connaissais pas beaucoup. À la suite de la première autoformation, je trouve que ces compétences permettent à l'humain d'avoir des relations positives (identification, expression et régulation d'émotions, gestion de conflits sains...) . Je crois aussi que c'est un processus de développement. Ce n'est pas inné. Je crois également qu'à l'école, il devrait avoir plus d'activités/sensibilisation afin que les jeunes développent tous les savoirs nécessaires lorsqu'une situation survient.

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

En tant qu'éducatrice spécialisée, je fais plusieurs rencontres psychosociales. Il est nécessaire que je développe ces compétences afin de comprendre et d'interagir avec les émotions des élèves que je rencontre.

Être en mesure d'identifier les émotions des élèves mais aussi les miennes afin de connaître mes limites.

Comprendre les besoins des élèves

Accompagner l'élève dans l'expression de ses émotions, etc.

Plusieurs stratégies peuvent être efficaces ( journal des émotions, respirations, petits objectifs réalistes, etc.) .

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

Selon moi, l'impact serait positif. Souvent, les gens qui viennent me voir vivent une situation problématique. Ils ne savent pas comment réagir, comment ils se sentent ou quoi faire. Intégrer les compétences socioémotionnelles à ma pratique permettraient aux élèves de les développer à leur tour. Je donne régulièrement des stratégies aux élèves lorsqu'ils ont un enjeu. Intégrer les compétences socioémotionnelles peut être très bénéfique pour eux. Par exemple, un élève vivant une situation très stressante peut appliquer certaines notions que je lui aurai apprises. Ex; identifier l'émotion, réguler l'émotion, etc. à l'aide de petites stratégies simples comme le journal ou les respirations, par exemple.