

## 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 : Douville Caroline

<https://www.cadre21.org/membres/f983054bfd22efba557df0c1>

Date d'obtention : 2025-08-02 22:09:33

# Compétences socioémotionnelles 1 - Explorateur

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

Je trouve que ce sont des compétences essentielles dans le domaine de l'éducation et que c'est tout aussi bon pour nous les enseignants que pour les apprenants.

La lecture de cette formation m'a permise de réaliser que j'avais déjà entrepris une démarche semblable à ce qui est proposé. Cela m'a donné le goût de poursuivre mon enrichissement personnel. Je sens que cela peut faire une différence pour mon bien être et celui de mes collègues et de mes élèves.

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

Je fais déjà de la cohérence cardiaque avec mes élèves de 3e année et des petits moments de pleine conscience presque à chaque jour. Je pense que je pourrais intégrer le journal des émotions d'abord pour moi et ensuite, je pourrais le proposer à mes élèves.

Je vais dans mes rétroactions porter d'avantage d'attention sur le côté positif de leur production ou de leur travail.

Comme j'avais fait déjà le virage dans mes interventions de gestion de classe (Féliciter, remercier les bons comportements... plus souvent que les réprimander) je vais poursuivre bien entendu dans ce sens et j'ajouterai à la fin de notre journée un moment pour faire le bilan des bons coups. Où les enfants et moi pourrions souligner les efforts, les réussites ou les moments agréables de notre journée.

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

Je suis persuadée que les enfants seront plus motivés dans leurs apprentissages et seront également plus outillés pour faire face à la vie. Leur réussite sera sûrement plus grande s'ils peuvent mieux vivre leurs émotions et mieux gérer leurs conflits. Ils seront alors plus disposés à apprendre. Comprendre et mettre des mots sur ce que l'on ressent nous permet de passer au travers les épreuves ou difficultés plus facilement.

La psychologie positive résonne dans ma tête et mon cœur. Il faut avoir du plaisir, savoir reconnaître ce qui nous rend heureux et le mettre à l'ordre du jour de chacune de nos journées et prendre le temps de célébrer ou de remercier. Nous aurons alors tous le goût de revenir le lendemain, malgré les efforts que cela demande comme travaille d'enseigner ou d'étudier.