

## 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 : Poirier Mélissa

<https://www.cadre21.org/membres/56225a25e77fd92d83ac49d4>

Date d'obtention : 2025-08-20 20:02:08

# Compétences socioémotionnelles 1 - Explorateur

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

Bien que selon Goleman, les compétences émotionnelles ne sont pas innées, je pense que le tempérament inné a une influence sur le niveau de capacité à développer ces compétences. Je pense également que l'environnement familial et les compétences des parents et de l'entourage proche qui contribuent à l'éducation de l'enfant ont une influence sur le niveau de capacité à développer ces compétences. Il est plus difficile de développer ces compétences dans la vie adulte, si elles n'ont pas fait l'objet d'un apprentissage initial pendant l'enfance et l'adolescence. Malheureusement, nous n'avons pas tous eu le privilège d'apprendre ces fondements lorsque notre cerveau apprenait de manière "automatique" dans notre premier quart de vie.

Le développement de ces compétences demandent de plus grands efforts et nécessitent un accompagnement, pour celles et ceux qui partent de loin. C'est le genre d'apprentissage pour lequel je pense qu'il est nécessaire d'obtenir une rétroaction pour pouvoir s'ajuster, et non seulement se fier à notre jugement, car selon ce que nous avons appris, notre jugement peut être biaisé et ne pas être adéquat.

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

En restant à l'affût de mes ressentis, en prenant des moments dans ma journée pour respirer profondément et prendre conscience de mon état intérieur.

En tenant un journal de bord incluant mes réflexions sur les émotions que j'ai ressenties suite à certaine situation, pour mieux comprendre ce qui se passe en moi et incluant une évaluation de l'expression de mes émotions ainsi que des pistes d'amélioration pour les prochaines fois lorsqu'il y a lieu.

En prenant soin d'exprimer mes besoins et sentiments adéquatement lors de mes interactions, plutôt que de tout garder à l'intérieur.

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

Je ne suis pas enseignante, je ne peux donc pas répondre à cette question.