

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 :

<https://www.cadre21.org/membres/a795887224d7d8bac5050b5a>

Date d'obtention : 2025-10-16 02:31:35

Compétences socioémotionnelles 1 - Explorateur

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

J'ai toujours considéré le développement des compétences socioémotionnelles comme une dimension essentielle de l'éducation et un outil pour entretenir des relations saines avec les élèves et ses collègues. Elles contribuent non seulement à la réussite scolaire, mais aussi à l'épanouissement personnel et à la préparation au monde du travail.

Dans mon enseignement, je rencontre des adolescentes de 12 à 17 ans qui vivent un éventail d'émotions, souvent intenses. J'accorde une grande importance à ces moments, car ils permettent d'aborder des habiletés comme l'empathie, la gestion du stress et la communication bienveillante. En les accompagnant dans ces apprentissages, j'observe qu'elles deviennent plus conscientes d'elles-mêmes et plus ouvertes aux autres, ce qui favorise un climat de classe serein et collaboratif. En fait, j'enseigne dans un programme qui met en valeur les projets interdisciplinaires qui sont la majorité du temps des travaux d'équipe. Inévitablement, il y a des conflits entre elles, ce qui me pousse d'être à la constante recherche de stratégies pour aborder ces problèmes et pour aider les élèves à les résoudre.

Le métier d'enseignant nous expose à différents profils de profs qui sont de différentes générations ou qui ont des visions pédagogiques différentes de la nôtre, ce qui peut entraîner des conflits entre nous aussi. Ainsi, les compétences socioémotionnelles ont une place importante dans ma manière de faire face aux problèmes et dans la gestion de mes émotions. En conclusion, ce thème m'interpelle beaucoup parce que je suis quelqu'un qui réfléchit beaucoup, qui a fait beaucoup de rétrospection et qui souhaite comprendre les choses pour être une meilleure version de moi-même, soit être le plus épanouie possible.

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

Comme je l'ai mentionné précédemment, pour les élèves, le développement des compétences socioémotionnelles m'aide à mieux gérer les conflits entre les élèves, en me permettant de demeurer impartiale et d'accompagner chacun dans la recherche d'une solution équitable. Les adolescent-e-s vivent souvent des émotions intenses, parfois floues ou difficiles à nommer. En ayant les stratégies nécessaires pour les amener à réfléchir aux différentes facettes d'un problème et à considérer la perspective d'autrui, je peux intervenir de façon plus juste et constructive. De plus, en adoptant moi-même des attitudes empreintes d'écoute, d'empathie et de régulation émotionnelle, je leur modélise des comportements adaptés non seulement lors des conflits, mais aussi dans les moments de réussite. Ainsi, le développement des compétences socioémotionnelles devient une composante naturelle et essentielle de ma pratique éducative.

Personnellement, le développement de mes propres compétences socioémotionnelles est également bénéfique pour ma croissance professionnelle. Il me permet d'entretenir des relations positives et respectueuses avec mes collègues, de reconnaître leurs forces et de valoriser leurs contributions. En cultivant l'empathie, la communication bienveillante et la gestion des émotions, je me sens plus compétente, épanouie et équilibrée dans mon travail. Ces compétences m'aident aussi à mieux comprendre les réactions et les besoins des autres, à prendre du recul face aux situations plus complexes et à aborder les défis professionnels avec calme et discernement.

Après cette première phase de cette formation, je réalise à quel point il est important que je travaille sur l'aspect de placer mes limites et de les verbaliser va me rendre plus heureuse et me permettra de reconnaître les accomplissements que je fais. À la fin de chaque fin d'année, je vis des conflits interpersonnels avec un collègue qui ne me donne pas le goût de retourner dans mon milieu de travail. Je me concentre souvent sur l'élément négatif qui prend toute la place et qui m'empêche de reconnaître les éléments positifs de mon milieu de travail. En conclusion, le développement de ces compétences m'aide énormément à gérer mes relations interpersonnelles et intrapersonnelles.

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

Intégrer le développement des compétences socioémotionnelles à ma pratique aurait un impact très positif sur la motivation, l'engagement et la réussite des élèves, particulièrement si on s'appuie sur le modèle PERMA. En favorisant les émotions positives (P) comme la confiance, la fierté et la gratitude, les élèves se sentent plus à l'aise d'apprendre et d'oser. En stimulant leur engagement (E) par des activités où ils peuvent s'impliquer pleinement, ils développent un sentiment de compétence et de flow. Le travail sur les relations (R) leur apprend à écouter, collaborer et résoudre les conflits de manière constructive, ce qui renforce le climat de classe et la cohésion du groupe. Donner du sens (M) à leurs apprentissages, en les liant à leurs valeurs, à leur identité ou à des enjeux qui les touchent, augmente leur motivation intrinsèque. Enfin, encourager le sentiment d'accomplissement (A) à travers la reconnaissance des efforts et des progrès soutient leur persévérance et leur confiance en eux.

Bref, l'intégration des compétences socioémotionnelles selon le modèle PERMA favorise non seulement le bien-être des élèves, mais aussi leur engagement durable et leur réussite scolaire et personnelle.

Sur le plan professionnel, je suis moi-même une apprenante. En intégrant et appliquant les compétences socioémotionnelles à mon quotidien, je me sentirais plus en contrôle de ce que je fais réduisant mon anxiété et augmentant mon flow. Je travaille dans un milieu très demandant et compétitif. Le sentiment d'appartenance et d'accomplissement sont nécessaires pour que je ne m'épuise pas professionnellement. En conclusion, ces compétences ont un impact sur mon désir de bien faire mon travail, de réussir les objectifs professionnelles et personnelles que je me fixe d'années en année et de me motiver à persévérer (plus de « grit ») pour aller de l'avant.