

## 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/3138c5603fadd27c5dca5728>

Date d'obtention : 2026-01-06 12:47:28

# Compétences socioémotionnelles 1 - Explorateur

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

Les compétences socioémotionnelles sont des savoirs et des savoirs-être qui permet aux personnes d'être en mesure de bien exprimer et gérer ses émotions peu importe la situation qui lui arrive.

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

En éducation physique, la gestion des émotions est primordiale. Par exemple, en situation de match, lors d'une activité d'équipe, l'élève doit s'exprimer et comprendre ses émotions et celles des autres. Je base souvent mes explications sur la collaboration et la communication dans une équipe. S'assurer de s'exprimer de manière positive ou de donner des conseils constructifs au lieu de dénigrer les efforts de ses coéquipiers. Cela demande donc une bonne conscience de soi et une empathie envers ses partenaires.

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

En pratiquant une activité physique dans le plaisir et sans avoir peur de toujours se faire juger est beaucoup plus motivant. De cette manière, les jeunes sont la majorité du temps plus audacieux et se créer une belle confiance et estime de soi.