

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 : Dubé Maude

<https://www.cadre21.org/membres/186835a24c8c80ca1b7d70a4>

Date d'obtention : 2026-01-06 15:38:23

Compétences socioémotionnelles 1 - Explorateur

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

Au départ, j'avais l'impression que cela était le genre de sujet ou de compétence plutôt inné, qui ne s'apprenait pas. Par cet effet, je trouvais un peu inutile d'essayer de faire apprendre des pratiques ou stratégies socio émotionnelles. Puis, en faisant la lecture, je réalise que même moi, une personne plutôt empathique et observatrice, avait plusieurs choses à apprendre telles que la régulation des émotions et une communication efficace.

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

Personnellement, cela pourra me servir dans mes échanges avec les autres adultes de l'école lorsqu'une situation, une décision ou un comportement ne me convient pas. J'ai tendance à plutôt faire de la positivité toxique en déniait mes émotions désagréables, ce qui ne m'aide pas à vivre mon émotion et surtout pas à l'exprimer pour changer la situation déplaisante. Faire un journal pour identifier les éléments déclencheurs et mes émotions ressenties, pourrait vraiment m'aider dans ce défi. En travaillant sur ma gestion de conflit appropriée, cela favorisera d'une part une ambiance harmonieuse au travail pour m'y sentir mieux et favorisera une plus grande et meilleures collaboration avec mes collègues. Tout ça, me rendra plus efficace.

De plus, en tant que TES, plusieurs stratégies nommées dans la formation pourraient être intégrées à la prévention à l'école, par exemple : un tableau de gratitude à la vie scolaire ou un moment de pause méditation à un ou plusieurs moments dans la journée des élèves.

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

D'une part, si la direction offrait un programme de mentorat pour les enseignants, cela pourrait les encourager à rester (vu le sentiment de soutien qui viendrait avec) et ainsi, profiterait directement les élèves. En effet, de cette façon, les élèves évite des perdre fréquemment leurs enseignants ou d'avoir des enseignants qui ne prennent plus le temps/l'énergie d'appliquer les compétences socio émotionnelles.

D'autre part, intégrer les compétences socio émotionnelles dans notre pratique profiterait certainement les élèves à développer leur résilience de façon à persévérer dans leurs études et d'y rester.