

## 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/>

Date d'obtention : 2026-06-03 19:38:27

# Compétences socioémotionnelles 1 - Explorateur

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

J'ai toujours cru que la gestion de la colère ou des émotions reposait principalement sur la personne qui réagit. Autrement dit, c'est souvent cette personne qui est perçue comme « problématique » et qui devrait apprendre à s'autoréguler par elle-même. Toutefois, comme le démontrent les stratégies liées aux compétences interpersonnelles, notamment la communication efficace et la pratique de la rétroaction constructive, les collègues peuvent également jouer un rôle important en aidant une personne à mieux réguler ses émotions.

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

Les stratégies liées aux compétences intrapersonnelles, comme les techniques de respiration, l'autoévaluation et la prise de recul, pourront m'aider à mieux réguler mes émotions lorsque je vis une situation difficile ou conflictuelle. En prenant le temps de reconnaître ce que je ressens et de comprendre ce qui déclenche mes réactions, je serai davantage en mesure de gérer ma colère, mon stress ou ma frustration de façon constructive. Ces stratégies me permettront également d'éviter de réagir impulsivement sous le coup de l'émotion. Une fois mes émotions mieux maîtrisées, je pourrai aborder les discussions avec les personnes avec lesquelles j'ai un conflit de manière plus calme, ouverte et respectueuse. Cela favorisera une communication plus efficace, une meilleure compréhension mutuelle et augmentera les chances de trouver des solutions satisfaisantes pour toutes les personnes concernées.

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

L'intégration des compétences socioémotionnelles à ma pratique aurait un impact positif sur la motivation, l'engagement et la réussite des personnes apprenantes. En développant une meilleure gestion des émotions, l'écoute active et une communication respectueuse, je pourrai établir des relations plus positives avec mes collègues et les personnes apprenantes. Cela contribuerait à créer un environnement de travail et d'apprentissage plus sain et bienveillant. Un climat positif favorise également la collaboration, la confiance et le sentiment d'appartenance, ce qui peut avoir un effet favorable sur leur réussite académique et personnelle.