

Preuve et attestation de développement professionnel

Compétences socioémotionnelles 1 - Explorateur



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 : [abeaucaire-villa-marcelline-qc-ca](#)

<https://www.cadre21.org/membres/768660d2a3809fd923f77128>

Date d'obtention : 2026-07-26 13:59:02

Preuve et attestation de développement professionnel

Compétences socioémotionnelles 1 - Explorateur

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

Ma première réflexion est qu'il est intéressant de savoir que les compétences socioémotionnelles se divisent en deux versants : l'aspect intrapersonnel, qui concerne la connaissance de soi, la gestion de ses émotions et la capacité à se réguler, et l'aspect interpersonnel, qui touche aux relations avec les autres, à l'empathie, à la communication et à la collaboration.

Il est également vrai que nous sommes naturellement programmés pour repérer d'abord les aspects négatifs. Ce biais, appelé biais de négativité, nous pousse à accorder plus d'importance aux menaces, aux erreurs ou aux difficultés qu'aux réussites ou aux éléments positifs.

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

Je pourrais intégrer le développement de cette compétence dans ma pratique en mettant en place un journal de réflexion : quelques minutes chaque jour pour écrire les émotions ressenties, les situations qui les ont déclenchées et les réactions qui ont suivi. Cet exercice aide à mieux comprendre son fonctionnement émotionnel.

J'ajouterais aussi un rituel de gratitude, en notant trois éléments positifs liés aux interactions de la journée et les émotions associées. Ce rituel contribue à cultiver une attitude plus positive, empathique et équilibrée.

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

Comprendre que ses gestes et ses paroles ont un effet sur les autres favorise l'ouverture à l'autre et développe l'empathie. Lorsque les apprenants prennent conscience de l'impact qu'ils ont sur leur entourage, ils deviennent plus attentifs, plus respectueux et plus sensibles aux besoins des autres.

Un climat émotionnellement sain soutient un apprentissage optimal : il encourage la créativité, facilite l'engagement et renforce la résilience. En cultivant des interactions positives et bienveillantes, on crée un environnement où chacun peut apprendre, oser et se dépasser.