



## **Programme de la formation**

### **J 1 : Matin**

#### **L'Intelligence émotionnelle : notions clés**

Définitions et composantes principales

Émotions principales et secondaires

La physiologie et le sens de nos émotions

Focus sur les émotions de base (colère, peur, tristesse et joie)

Les besoins liés à nos émotions

Reconnaître, interpréter et apprivoiser ses propres émotions

### **J 1 : Après-midi**

#### **L'Intelligence émotionnelle : mise en situations**

Accueillir les émotions des autres (patients et salariés) : relation empathique et écoute intelligente

Exprimer ses sentiments

Réguler les émotions dans les relations (patients et collaborateurs)

Manager avec intelligence émotionnelle

Travailler son intelligence émotionnelle

### **Synthèse de la formation**

Conclusions

Questionnaire d'appréciation de la formation

Test de fin de formation

### **Durée de la formation**

1 journée (7 h en présentiel)