

Programme de la formation

Les horaires sont donnés à titre indicatif

J 1 : Matin

9h00 – Accueil

Présentation du formateur
Présentation des participants et de leurs attentes
Objectifs de la formation
Questionnaire d'autoévaluation

9h30 – 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

Partage d'expérience : vos situations, vos réussites, vos échecs.

13h00 – Déjeuner

J 1 : Après-midi

14h00 – 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

Mon autodiagnostic : ce qui fonctionne, ce qui est à modifier, mes 3 priorités clefs.

17h00 – Synthèse de la formation

Conclusions
Questionnaire d'appréciation de la formation
Test de fin de formation