

PROGRAMME D'ÉDUCATION À L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Tête, cœur et mains : questionnaire de réflexion

Nos expériences uniques sont façonnées par
notre tête, notre cœur et nos mains.



Prenez quelques minutes pour réfléchir à votre journée. Pensez à une expérience que vous avez vécue (peut-être une visite chez un client, une réunion avec des collègues, une nouvelle formation, etc.) et considérez votre expérience sous chaque angle :

- **TÊTE** – en réfléchissant à votre expérience, quelle est une chose à laquelle vous **pensez**?
- **HEART** – en réfléchissant à votre expérience, quelle est une chose que vous **ressentez**?
- **HANDS** – en réfléchissant à votre expérience, quelle est une nouvelle chose que vous voulez **faire**?



Pratiquer avec intention

Utilisez cette perspective lorsque vous parlez avec vos patients et leurs aidants. Tenez compte du fait que leurs expériences sont influencées par les trois éléments suivants :

- **TÊTE** – ce qu'ils comprennent et savent, comment ils pensent – quoi et pourquoi?
- **CŒUR** – ce qu'ils ressentent, ce qu'ils désirent - motivation
- **MAINS** – ce qu'ils font – actions et compétences