

Construire des relations fortes grâce à B.O.N.D.S.



Développer les intelligtés habiletés de l'intelligence émotionnelle (IE) et de bonnes relations interpersonnelles vous aide à établir des liens solides avec les patients, leurs familles, vos collègues de travail et les autres membres de l'équipe de soins.

En reconnaissant, en comprenant et en respectant les sentiments de chacun, vous instaurez la confiance et pouvez fournir des soins personnalisés et collaboratifs. L'approche simple B.O.N.D.S. peut être utilisée pour construire et renforcer toutes vos relations.

B

Être présent :

Écoutez activement les autres en leur accordant toute votre attention.

O

L'ouverture :

Soyez ouvert aux sentiments des autres et tenez compte des la situation de leur point de vue.

N

**Nourrir
Connexions :**

Montrez de l'intérêt, partagez vos émotions et nouez des relations authentiques

D

Diplomatie :

Prenez le de réguler votre les émotions et gérer les désaccords avec tact.

S

**Renforcer
Communication :**

Parlez d'un ton clair et calme et écoutez ce que disent les autres.

Construire B.O.N.D.S tous les jours

Essayez ces actions simples chaque jour pour développer vos habiletés relations interpersonnelles.

Enregistrement du matin	Connexion à l'heure du déjeuner	Réflexion du soir
Commencez votre journée par Être présent et ouvert	Profitez de votre pause déjeuner pour Cultiver les liens	Terminez votre journée en pratiquant la diplomatie et renforcer la communication
Au début de votre journée, prenez quelques instants pour pratiquer la pleine conscience. Prenez conscience de votre environnement. Pensez à vos émotions et à ce que les autres vous font ressentir.	Pendant le déjeuner, discutez avec un collègue ou un ami. Écoutez attentivement et essayez de vous mettre à leur place.	Réfléchissez aux désaccords ou aux moments d'émotion que vous avez vécus au cours de la journée. Réfléchissez à ce que vous avez ressenti et si vous auriez pu communiquer de manière plus efficace et diplomatique.