

الذكاء العاطفي في تحقيق الأهداف والأداء المتميّز

لمحة عامة

يتمثل هدف هذه الدورة في تزويد المشاركين بالكفاءات المطلوبة لتحسين ذكائهم العاطفي وذلك حول نموذج EI بهدف زيادة فعالية علاقاتهم في العمل والحياة بشكل عام .

المنهجية

تعتمد الدورة على استخدام القياس النفسي مما يساعد في تحديد قدرات الذكاء العاطفي لدى المشاركين. كما يستخدم تمارين تفاعلية وأنشطة تمكّنهم من تطوير الاستراتيجيات وتساعدهم على تحسين كفاءاتهم العاطفية.

أهداف الدورة

سيتمكن المشاركون في نهاية الدورة من : التعرف على أثر العواطف على السلوك البشري

استخدام المبادئ الستة من الذكاء العاطفي (EI) لتعزيز العلاقات مع الآخرين.

تفسير نتائج اختبار الذكاء العاطفي EI و الآثار المترتبة عليها لتحسين التفاعل مع الآخرين.

وصف نقاط القوة والضعف للذكاء العاطفي EI

الخاصة بك باستخدام نموذج MSCEIT

وضع خطة تنمية الشخصية بهدف تطوير وتحسين الذكاء العاطفي (PDP)

تطبيق المهارات من أجل تحقيق أقصى قدر من التأثير الشخصي على المستويات المهنية والاجتماعية

الفئات المستهدفة

العمراء والمهنيون ورجال الأعمال والأفراد الذين يرغبون بتطوير كفاءات الذكاء العاطفي لتعزيز وإدارة علاقاتهم في العمل والحياة

الكفاءات المستهدفة

التقييم الذاتي العاطفي

الإدراك والفهم وإدارة العواطف

التعبير العاطفي / الفهم العاطفي

بناء العلاقات / البقاء والشفافية والسيطرة على المشاعر

التأثير والنفوذ والمرونة

العواطف والتفكير في العمل / المبادئ الستة

حكم العقل أم حكم العاطفة

المبدأ الأول: العواطف هي بيانات

المبدأ الثاني: لا ينبع تجاهل العواطف

المبدأ الثالث: لا ينبع إخفاء العواطف

المبدأ الرابع: القرارات والعواطف

المبدأ الخامس: العواطف تتبع أنماط منطقية

المبدأ السادس: المسلمات العاطفية والتفاصيل

دراسة حالات وتطبيقات

الذكاء العاطفي: نموذج القدرة

الدورة الكاملة لنموذج القدرة وآثارها

اختبار الذكاء العاطفي ماير سالوفي كاروسو (MSCEIT)

إدراك المشاعر

استخدام العواطف

فهم العواطف

إدارة المشاعر

تحديد نتيجة EI الخاص بك

فهم وتفسير نتيجة EI الخاص بك

الإفادة بالرأي لنتائج EI

الآثار المترتبة على نتائج EI على المستويات المهنية و الشخصية

نصائح ووصيات

فهم المهارات العاطفية

قراءة أفكار الناس وتحديد المشاعر

قياس المزاج وآثاره في فهم EI

عجلة Plutchik للعواطف

الوصول إلى المزاج المطلوب باستخدام العواطف

التبؤ بالمستقبل العاطفي وفهم العواطف / العمل مع الشعور: إدارة المشاعر

قياس المهارات العاطفية

تطوير مهارات الذكاء العاطفي

قراءة أفكار الناس بشكل صحيح لتحسين قدرتك على تحديد مشاعرهم
الوصول إلى المزاج الصحيح وتحسين قدرتك على استخدام مهارات الذكاء العاطفي
رواية القصص بصورة عاطفية
التنبؤ بالمستقبل العاطفي بدقة: تحسين القدرة على فهم المشاعر
العمل بمشاعر ذكية: تحسين القدرة على فهم المشاعر
إدارة الغضب في مكان العمل
إدارة الغضب في الحياة

تطبيق مهارات الذكاء العاطفي

عزز مهاراتك بتطبيق مهارات الذكاء العاطفي لديك
إدارة الآخرين: تطبيق مهارات الذكاء العاطفي مع الآخرين
لعب الأدوار
بناء الشخص الذكي عاطفياً
العمل حول مخطط الذكاء العاطفي
بناء شخص ذكي عاطفياً باستخدام مخطط الذكاء العاطفي
أمثلة واقعية ودراسة حالات