

## الذكاء العاطفي

### لمحة عامة

إن أداء الأفراد مهم لأنه يحدد نجاحهم واستمرارية المؤسسة. تزود هذه الدورة المشاركين بالأدوات اللازمة لتحسين مستويات أدائهم من خلال الكفاءة التي تؤثر أكثر من أي شيء آخر، على كل ما يقال التي تُبَيَّن أنها مؤشر مهم للأداء في مكان العمل ومحرك قوي (EI) ويُفَعِّل. إنها كفاءة الذكاء العاطفي للقيادة وللتميّز الشخصي والمؤسسي. سيقوم المشاركون في هذه الدورة باستكشاف وتطبيق الاستراتيجيات التي تؤّظف طاقاتهم وتساعدهم على التواصل البناء مع العملاء الداخليين والخارجيين للحصول على بيئة عمل أكثر تفاعلاً وكفاءة.

### المنهجية

تستخدم هذه الدورة التدريبية التمارين التفاعلية ومجموعة متنوعة من الأنشطة ولعب الأدوار الذي يركز تعتمد هذه الدورة على استخدام المقاييس النفسية التي تساعد EI. على تطوير الذكاء العاطفي المشاركين على تحديد قدرات الذكاء العاطفي لديهم

### أهداف الدورة

سيتمكن المشاركون في نهاية الدورة من :  
شرح الرابط بين الذكاء العاطفي والأداء  
تحديد درجات كفاءات المشاركين الشخصية والاجتماعية  
تطوير "الكفاءة الشخصية" لتحسين النجاح المهني  
تطوير "الكفاءة الاجتماعية" لتحسين النجاح المؤسسي  
تطبيق مخطط الذكاء العاطفي EI  
للتحسين المستمر

### الفئات المستهدفة

تستهدف هذه الدورة التدريبية الأفراد ومهنيي الأعمال ومدراء المشاريع الذين يرغبون في تحسين أدائهم الشخصي والمهني والمؤسسي لحياة ناجحة.

## الكفاءات المستهدفة

التعاطف / العمل الجماعي / خدمة العملاء / إدارة الغضب  
تحمل الضغوطات / تحمل التغيير / الوعي الذاتي / الوعي الاجتماعي  
المرونة / الحزم

## الذكاء العاطفي مرتبط بالأداء

العائد على الاستثمار الخاص بتطوير الذكاء العاطفي  
تتنبأ مهارات الذكاء العاطفي EI الفعالة بالتميز القيادي  
تتوقع مهارة الذكاء العاطفي EI الأداء الفردي الناجح  
تتنبأ مهارة الذكاء العاطفي EI بأداء مؤسسي ناجح  
الذكاء العاطفي EI هو عامل مختلف رئيسي لبيئتك المؤسسية  
تقييم الذكاء العاطفي EQ ونتائج اختبار الذكاء العاطفي EI  
الذكاء العاطفي EI هو أحد الاختلافات الرئيسية لعلامتك التجارية الشخصية

## الذكاء العاطفي: الكفاءة الشخصية

معدل الذكاء العاطفي والذكاء العقلي والشخصية  
معدل الذكاء العاطفي EQ  
معدل الذكاء العقلي IQ  
الشخصية  
الوعي الذاتي: EI حجر الأساس للذكاء العاطفي  
عندما تخطف العواطف قدرتنا على التفكير  
الدماغ العاطفي  
الدماغ العقلاني  
الكفاءة الشخصية: ما أراه  
تفسير مشاعري بدقة  
أفهم مشاعري عند حدوثها  
الكفاءة الشخصية: ما أقوم به

استخدام الوعي بعواطفه لابقاء المرونة  
استخدام الوعي بعواطفه لتوجيه سلوكه بشكل إيجابي

### **الذكاء العاطفي: الكفاءة الاجتماعية**

الكفاءة الاجتماعية: ما أراه  
ألاحظ وأفهم بدقة عواطف الآخرين  
أفهم ما يحدث بالفعل  
التركيز على فهم الأشخاص بدلاً من الحكم عليهم  
تجنب إثارة الأشخاص ذوي العاطفة المشوشة/ الحساسة  
استخدام الأسئلة  
تجنب التصريحات  
الكفاءة الاجتماعية: ما أقوم به  
استخدام الوعي بعواطفه لإدارة التواصل بنجاح  
استخدام الوعي بمشاعر الآخرين لإدارة التواصل بنجاح

### **إدارة الكفاءات الشخصية**

استراتيجيات الوعي الذاتي  
توقف عن التعامل مع مشاعري على أنها جيدة أو سيئة  
راقب التأثير المضاعف لمشاعري  
الميول عند شعوري بعدم راحتي  
الشعور بمشاعري جسدياً  
معرفة من وما يتحكم بمشاعري  
مراقبة شخصيتي عن كثب  
مراعاة قيمتي والمحافظة عليها  
الحصول على الآراء البناءة  
استراتيجيات الإدارة الذاتية  
التنفس الصحيح

إنشاء قائمة العواطف مقابل قائمة الأسباب  
أن تصبح أهدافي عامة  
العد إلى عشرة  
تأخير أخذ القرار والتأجيل  
الابتسامة والضحك أكثر  
التحكم في التحدث مع ذاتي  
تنظيم النوم  
تخصيص الوقت للتغذية الذهنية

### **إدارة الكفاءات الاجتماعية**

استراتيجيات التوعية الاجتماعية  
تحية الأشخاص بالاسم  
مراقبة لغة الجسد  
توقيت كل شيء (تخصيص الوقت)  
تطوير أسئلة افتتاح الحوار  
عدم تدوين الملاحظات في الاجتماعات  
في الأفلام EQ مراقبة معدل الذكاء العاطفي  
ممارسة فن الإصغاء  
أخذ مكان الآخرين  
الاهتمام بالصورة الكبيرة  
الشعور بما يوحيه جو الغرفة  
استراتيجيات إدارة العلاقات  
أن تكون منفتحاً وفضولياً  
تجنب إبراز مشاعر وإشارات مختلطة  
تقبل التعليقات البناءة  
بناء الثقة  
"وجود سياسة" الباب المفتوح  
الغضب لسبب يستحق الغضب

تقبل مشاعر الشخص الآخر  
شرح القرارات وليس فقط صنعها  
الافادة بالرأي بصورة مباشرة وبناءة  
محاذاة نيتي مع تأثيري  
تقديم بيان تصحيحي خلال المحادثة المتقطعة