



272-P25-CA



بقاعات التدريب



٨ ساعة

## وصف البرنامج:

تم تصميم هذه الدورة لمساعدة المشاركين على تحسين مهاراتهم في الذكاء العاطفي وتمكينهم من استخدام المعلومات العاطفية من أنفسهم ومن الآخرين، ودمج هذا مع تفكيرهم لاتخاذ قرارات أفضل لمساعدتهم على الحصول بسهولة على ما يريدون من الموقف المباشر ومن الحياة بصفة عامة.

## إلى من يوجه البرنامج:

إلى جميع العاملين في المؤسسة الراغبون في تحسين مهارات الذكاء الانفعالي والعاطفي لديهم.

## أهداف البرنامج:

- شرح معنى الذكاء العاطفي
- مناقشة أهمية الوعي الذاتي
- شرح تقنيات الإدارة الذاتية
- مناقشة القنوات المسؤولة عن التحفيز الذاتي
- شرح معنى التعاطف
- شرح كيفية إدارة العلاقات مع الآخرين كشخص ذكي عاطفي

## محتويات البرنامج:

### الجزء الأول: مقدمة حول الذكاء العاطفي

- ما المقصود بالذكاء العاطفي؟
- إطار الذكاء العاطفي لـ Daniel Goleman

### الجزء الثاني: إدراك الذات

- معرفة ذاتك
- الأحاسيس والحالة المزاجية والعواطف
- لغة العواطف

### الجزء الثالث: إدارة الذات

- إنشاء اتصالات إيجابية للمخ
- دروس من قصة Wizard of Oz
- أساليب إدارة الذات

## الجزء الرابع: التحفيز الذاتي

- ما الذي يحفزنا؟
- تحديد الأهداف ووضع خطة لتكون الحافز
- الوصول إلى حالة من الانسيابية»

## الجزء الخامس: التفهم

- ما التفهم؟
- التفهم مقابل التعاطف
- الاستماع المتفهم النشط

## الجزء السادس: إدارة العلاقات

- ما الحصول على التغيير الذي تريده
- أساسيات إدارة العلاقات
- عشر عادات للذكاء العاطفي

## استراتيجية التقييم :

سيتم تقييم المتدربين بناء على تفاعلهم أثناء حضور هذا البرنامج ومشاركتهم في التدريبات الجماعية.

## اجتياز هذا البرنامج بنجاح يؤهل المتدربين للحصول على:

٦ وحدات تعليم مستمر

## اللغة المستخدمة:

العربية.

## متطلبات الحضور:

لا يوجد.