

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:

الي 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**
- المحاضرة الأولى: مقدمة في الذكاء العاطفي**
- ما المقصود بالذكاء العاطفي؟
 - إطار الذكاء العاطفي ل Daniel Goleman
 - تكليف خارجي

الجزء الثاني: إدراك الذات

- المحاضرة الأولى: ما هو معرفة الذات**
- معرفة ذاتك
 - الأساسيات والحالة المزاجية والعواطف
 - لغة العواطف
 - تكليف خارجي

الجزء الثالث: إدارة الذات

- المحاضرة الأولى: تقنيات إدارة الذات**
- إنشاء اتصالات إيجابية للمخ
 - دروس من قصة wizard of Oz

- أساليب إدارة الذات
- تكليف خارجي

الجزء الرابع: التحفيز الذاتي

المحاضرة الأولى: تحديد الأهداف وتعريف المحفزات

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

الجزء الخامس: التعاطف

المحاضرة الأولى: كيف تكون متعاطفاً

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

الجزء السادس: إدارة العلاقات

المحاضرة الأولى: كيف تدبر علاقاتك مع الآخرين

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

استراتيجية التقييم:

- ٦٠٪ المشاركة أثناء المحاضرة التفاعلية عن بعد
- ٤٠٪ أداء التدريبات ما بين المحاضرات
- ٦٠٪ هي درجة اجتياز البرنامج

اجتياز هذا البرنامج بنجاح يؤهل المتدربين للحصول على:

- ٦ وحدات تعليم مستمر

اللغة المستخدمة:

العربية.

متطلبات الحضور:

لا يوجد.



372-P25-VA



تعلم عن بعد



٧ ساعات