

# تطوير الذكاء العاطفي وإتقان الضبط الإنفعالي

## مقدمة:

- تزود هذه الدورة " مهارات الذكاء العاطفي وإتقان الضبط الإنفعالي " المشاركين بالأدوات اللازمة لتحسين مستويات أدائهم من خلال الكفاءة التي تؤثر أكثر من أي شيء آخر، على كل ما يقال ويُفعل. إنها كفاءة الذكاء العاطفي (EI) التي تُبَيِّن أنها مؤثر مهم للأداء في مكان العمل ومحرك قوي للقيادة وللتتميز الشخصي والمؤسسي. سيقوم المشاركون في هذه الدورة باستكشاف وتطبيق الاستراتيجيات التي توظف طاقاتهم وتساعدهم على التواصل البناء مع العملاء الداخليين والخارجيين للحصول على بيئة عمل أكثر تفاعلاً وكفاءةً.

## اهداف 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
- كيفية الاستفادة من مهارات الذكاء العاطفي في تنمية وإدارة النجاح المؤسسي والمهني

## مخرجات البرنامج:

- التمكين الذاتي وزيادة الثقة.
- توفير بيئة عمل صحية يسودها التعاون والتآلف والايجابية.
- تحسين استجابة الأفراد للمؤثرات الخارجية المختلفة.
- بناء علاقات عملية وشخصية ناجحة.
- تعزيز القدرة على بناء العلاقات وتطويرها.
- تعزيز المهارات الشخصية للقيادة والتأثير الإيجابي على الآخرين.
- تعزيز القدرات الشخصية على التفاوض وإدارة النزاعات واتخاذ القرار.
- التعامل مع المشكلات والضغوطات والمصاعب بشكل أكثر اتزاناً وعقلانية.
- التأثير الإيجابي على الآخرين.
- تعزيز مهارات التواصل والتخاطب.

## الفئات المستهدفة:

- المديرين والإداريين والقادة .
- المهتمين بتطوير الذات واكتساب مهارات إدارية وقيادية.
- المشرفين ورؤساء الأقسام .

- البرنامج عام حيث تنعكس فائدته على كل أشكال العلاقات الاجتماعية والوظيفية.

## محتوى البرنامج:

### القدرات الذهنية والذكاء:

- مفهوم القدرات الذهنية
- عناصر اللياقة الذهنية
- قانون القدرات الذهنية و آليات تطبيقه
- كيفية تنمية القدرات العقلية؟
- أنواع الذكاءات الثمانية وكيفية تنميتها

### الذكاء العاطفي:

- العلاقة بين الذكاء والعاطفة.
- الذكاء العاطفي (EQ) والذكاء الذهني والعقلي (IQ).
- مكونات الذكاء العاطفي.
- المهارات الأساسية والدقيقة للذكاء العاطفي.
- النماذج الأربعة للذكاء العاطفي.
- عادات الأشخاص الذين يمتلكون الذكاء العاطفي
- قياس الذكاء العاطفي.

### سيكولوجيات تعزيز وتنمية الذكاء العاطفي:

- مداخل تنمية الذكاء العاطفي
- برامج تطوير الذكاء العاطفي
- آليات تهذيب إنفعالات الأفراد
- التقنيات الحديثة لإكتساب مهارات الثقافة الإنفعالية
- آليات استثمار مكونات الذكاء العاطفي بفعالية

### أثر الذكاء العاطفي في الأداء المتميز:

- المفهوم الحديث للأداء.
- أبعاد الأداء المتميز
- محددات وآليات الأداء المتميز.
- الذكاء العاطفي وتميز الأداء.
- النماذج الأربعة لنماذج الأداء المتميز وفقاً لمفهوم الذكاء العاطفي.
- نموذج العلاقة التآثرية بين الذكاء العاطفي والأداء المتميز للمرؤسين.
- نموذج العلاقة التآثرية بين الذكاء العاطفي والأداء المتميز للمديرين.
- حالة عملية عن أثر الذكاء العاطفي في تطوير الأداء.

## الذكاء العاطفي الطريق للقيادة الفعالة الناجحة:

- مفهوم القيادة الإدارية.
- أنماط القيادة الإدارية.
- القيادة والذكاء العاطفي
- أنماط القيادة وفقاً لنظرية Goleman والقدرات الرئيسية في مجال الذكاء العاطفي.
- نظرية Feldman عن القيادة الذكية عاطفياً
- العلاقة بين الذكاء العاطفي وكلاً من القيادة التحويلية والقيادة التبادلية
- القيادة الفعالة وأثرها في تطوير مهارات الذكاء العاطفي
- سيكولوجيات تنمية الذكاء الإنفعالي

## الذكاء الإنفعالي في مواجهة الضغوط وإدارة الصراعات:

- مفهوم الضغوط.
- مصادر وأنواع الضغوط.
- آثار الضغوط النفسية على العمل
- الذكاء العاطفي وأهميته في مواجهة الضغوط.
- الذكاء العاطفي والمهارات الثقافية للتعامل مع الضغوط.
- مفهوم الصراع (أنواعه وأبعاده).
- أنواع الصراع والنظريات الحديثة المفسرة للصراع.
- الذكاء العاطفي في إدارة الصراعات
- حالة عملية عن الذكاء العاطفي في مواجهة الضغوط.

## الذكاء العاطفي وتقدير الذات في مواجهة المؤثرات السلبية:

- كيفية تكوين الوعي الذاتي
- أهداف الوعي الذاتي.
- أهم مصادر بناء الوعي الذاتي ومعايره ومحدداته.
- المؤثرات السلبية وأنواعها
- إستراتيجيات الذكاء العاطفي في مواجهة المؤثرات السلبية.
- الإرشاد العقلاني الإنفعالي وإستراتيجياته.
- حالة عملية عن الوعي الذاتي وتقدير الذات

## تطبيق المهارات العاطفية:

- أدر مهاراتك بتطبيق مهارات الذكاء العاطفي لديك
- إدارة الآخرين: تطبيق مهارات الذكاء العاطفي مع الآخرين
- لعب الدور العاطفي
- بناء الشخص الذكي عاطفياً
- العمل حول المخطط العاطفي
- بناء شخص ذكي عاطفياً باستخدام المخطط العاطفي
- أمثلة واقعية ودراسة حالات