

الذكاء العاطفي

إعداد :

الملف التعريفي

دليل البرنامج التدريبي



اسم البرنامج

الذكاء العاطفي

نبذة عن البرنامج

أن يغضب الإنسان فهذا أمر سهل.. لكن أن يغضب في الوقت المناسب، ومن الشخص المناسب، وللهدف المناسب، وبالأسلوب المناسب.. فليس هذا بالأمر السهل.

المستهدفون من البرنامج

الموظفين – العاملين في المجال الإداري والقيادي – المهتمين بتطوير مهارات الذكاء العاطفي بفاعلية.

الأهداف التفصيلية للبرنامج

- تعريف المشاركين بأهمية الذكاء العاطفي في الاتصالات الشخصية وفي مجال العمل والتعامل مع المواقف الحياتية المختلفة.
- تزويد المتدربين بالقدرة على امتلاك آلية دقيقة لتحديد نقاط القوة والضعف في شخصياتهم والاستفادة منها في رسم خططهم المستقبلية.
- القدرة على إعادة تنظيم قدراتهم الداخلية والتحكم بردود الأفعال السلبية.



■ القدرة على تحفيز أنفسهم إيجابياً وتحفيز الآخرين نحو الأهداف المرسومة.

■ القدرة على تفهم مشكلات الطرف الآخر والمساعدة في حلها.

■ القدرة على بناء علاقات إيجابية مع الآخرين والتأثير فيهم.

■ طرق ضبط التوتر والخوف لأي لقاء أو امتحان أو مقابلة وخاصة الدقائق الأولى.



محتوي البرنامج



يقسم هذا البرنامج إلى عدة وحدات رئيسية هي :

أولاً: أهمية الذكاء العاطفي ولماذا ندرسه؟

ثانياً: علاقة الذكاء العاطفي بالنجاح

ثالثاً: التعرف على نافذة جوهاري وتطبيقاتها

رابعاً: سبل التحكم بالتقلبات المزاجية

خامساً: التعامل مع الغضب

سادساً: تحفيز الذات



نظام البرنامج التدريبي



عدد الساعات : ١٢ ساعة تدريبية.

عدد الأيام : ٣ أيام.

نظام العمل في الدورة التدريبية :

■ شرح

■ مناقشات

■ اختبارات

المجموعات: يقسم المشاركون إلى (..... مجموعة).

التسجيل: سجل ملاحظتك بالدورة في نهاية الصفحة.

التغذية المرجعية :

يقوم المدرب بشرح النقاط الحاكمة في نهاية المحاضرة "اليوم التدريبي"

فشارك بجدية للتأكد من اكتسابك للمعارف والمهارات المرتبطة.

