



# جدول الدورات المعتمدة





## شهادة في الذكاء العاطفي

### لمحة عامة

- يمثل الذكاء العاطفي الطريقة التي نفهم بها ونعبر بها عن مشاعرنا، وكيفية استيعابنا لمشاعر الآخرين، وكيفية اتخاذ القرارات، كما يعتبر الذكاء العاطفي سمة مؤثرة في اكتساب القيادة والإدارة الفعالة. ستساعد هذه الدورة المشاركين في تطوير وتنفيذ كفاءات الذكاء العاطفي الأساسية، كما ستزودهم بالمعرفة حول كيفية بناء علاقات أقوى في مكان العمل، وكيفية التعامل مع الآخرين وإدارة مستويات التوتر والتغلب على المواقف الصعبة، وكيفية نزع فتيل النزاعات الشخصية، كما سيكتشف المشاركون طرق استخدام كفاءات الذكاء العاطفي التي ستساعدهم على تعزيز الثقة والمرونة والأداء الفردي والجماعي مما يحقق النجاح على المدى الطويل.

### المنهجية

- تعتمد هذه الدورة على استخدام القياس النفسي لمساعدة المشاركين على تحديد قدرات الذكاء العاطفي لديهم. تتميز الدورة أيضاً باستخدام التمارين التفاعلية والنقاشات الجماعية والتمارين التأملية والأنشطة التي ستساعد المشاركين على أن يصبحوا على درجة عالية من الكفاءة في الذكاء العاطفي.

### أهداف الدورة

سيتمكن المشاركون في نهاية الدورة من:

- استكشاف الجوانب الثلاثة للذكاء العاطفي وتصميم الدماغ ودورة الذكاء العاطفي
- تنمية الوعي الذاتي بالمشاعر الشخصية وتأثيرها على الأفكار والسلوكيات
- تنمية القدرات على ضبط النفس والإدارة الذاتية من خلال ممارسة الكفاءات الخمس للذاتية
- استيعاب مشاعر الآخرين وتقوية العلاقات مع فريقك وتطوير الوعي الاجتماعي
- تنمية القدرة على إدارة الآخرين وممارسة القيادة الملهمة



## الفئات المستهدفة

- تستهدف هذه الدورة التدريبية المدراء والمهنيين وقادة الفرق، وجميع الأفراد الذين يودّون تعلم وتطوير كفاءات الذكاء العاطفي لديهم لتعزيز وإدارة علاقاتهم في حياتهم المهنية والشخصية.

## المحاور العلمية

- الوعي الذاتي العاطفي
- ضبط النفس العاطفي
- إدارة العواطف
- التعبير العاطفي
- الفهم العاطفي
- التعاطف
- الإصغاء النشط
- فعالية الفريق
- الوعي المؤسسي
- بناء العلاقات
- أساليب إدارة النزاعات
- اللياقة والشفافية والضبط العاطفي
- الأثر والتأثير والقيادة الملهمة

## مقدّمة في الذكاء العاطفي

- المصطلحات شائعة الاستخدام
- حاصل الذكاء IQ
- الحاصل العاطفي EQ
- نظرة عامة على الذكاء العاطفي
- الاجتماعي
- الفسيولوجي
- النفسي
- تصميم الدماغ
- الأهمية
- اللوزة الدماغية/أميغدلا
- نشاط/ إثارة الدماغ
- الأدمغة الثلاثة
- دورة الذكاء العاطفي



## تطوير وعيك الذاتي

- تعريف الوعي الذاتي
- دورة الذكاء العاطفي
- علامات الحاصل العاطفي EQ المرتفع
- الجوهر الداخلي للوعي الذاتي
- الوعي بالمشاعر
- من العاطفة إلى العمل: نموذج APET
- استبيان الوعي الذاتي
- استبيان انخفاض الحاصل العاطفي EQ
- معرفة مشاعرك
- مقياس المزاج

## تطوير قدراتك على ضبط النفس

- تعريف ضبط النفس
- كفاءات ضبط النفس
- الانضباط الذاتي
- الأصالة / الصحة
- المساءلة
- المرونة
- التحفيز الذاتي
- استبيان ضبط النفس
- التأمل في ضبط النفس
- تطوير قدراتك على الانضباط الذاتي
- تطوير أصالتك
- تطوير مساءلتك
- تطوير مرونتك
- تطوير قدراتك على التحفيز الذاتي
- لماذا يعتبر التحفيز مهماً
- ما الذي يحدد التحفيز
- استبيان التحفيز الذاتي
- ارتباط العقل / بالجسد
- دورة الاعتقاد السلبي
- أهم عشر نصائح تحفيزية



## تنمية وعيك الاجتماعي

- تعريف الوعي الاجتماعي
- كيفية تفسير المشاعر من ملامح الوجه
- كيفية تفسير المشاعر من نبرة ونغمة الصوت
- نطاق الوعي الاجتماعي
- التعاطف
- التركيز على الخدمة
- الوعي المؤسسي
- سياسات وقواعد المكتب الإيجابية والسلبية
- الإصغاء النشط
- كيفية تقوية العلاقات

## تطوير قدراتك على إدارة الآخرين

- تعريف إدارة العلاقات
- تطوير أعضاء فريقك
- استبيان تطوير الآخرين
- القيادة الملهمة
- سلوكيات القادة الملهمين
- استبيان القيادة الملهمة
- الأساليب الأربعة المؤثرة
- الأساليب الخمسة في إدارة النزاعات
- منهجية العلاقات القائمة على الاهتمامات/ المصالح (IBR)
- أهمية التركيز على الإنجازات
- استبيان التركيز على إنجازاتي
- أهمية العمل الجماعي والتعاون
- نموذج بيكهارد لفعالية الفريق



# جدول الدورات المعتمدة

