



**دورة:  
القيادة بالذكاء العاطفي**

**2024 أكتوبر 6 - 10**  
**القاهرة (مصر)**

## القيادة بالذكاء العاطفي

رمز الدورة: LS12435 تاريخ الإنعقاد: 6 - 10 أكتوبر 2024 دولة الإنعقاد: القاهرة (مصر) - رسوم الإشتراك: Euro

### المقدمة

الذكاء العاطفي Intelligence Emotional حسب ما عرّفه جولمان، هو قدرة الفرد على حثّ نفسه باستمرار لمواجهة أيّ إحباط، إضافةً إلى القُدرة على التحكّم في النزوات، والقُدرة على تنظيم الفرد لحالته النفسية، ومنع وقوع الأسى أو الألم والحزن عليها؛ حيث يُؤدّي ذلك إلى إيقاف قدرته على التفكير. و أيضاً الذكاء العاطفي هو مصطلح يعبر عن قدرة الفرد على التعرف على عواطفه الشخصية، و فهمها بصورة سليمة، و إدراك مدى تأثيرها على الأشخاص من حوله. وبستطيع الأشخاص الذين يتمتعون بمعدل ذكاء عاطفي عالٍ السيطرة على سلوكهم و ضبطه، ولديهم فعالية أكثر على معرفة و إدراك مشاعرهم الخاصة، و إدارة مشاعر الآخرين أيضاً، وكلما ارتفعت مهارات الذكاء العاطفي، أدى ذلك لعلاقات شخصية فعالة وناجحة بشكل أكبر.

لتحقيق الربط الفعال بين الشعور و الفكر أو بين العقل و القلب، مما يبرز لنا أهمية دور العاطفة في التفكير المؤثر سواءً في إتخاذ قرارات حكيمة أم في إتاحة الفرصة للتفكير بصفاء و وضوح، و الذي بدوره يضمن تحسين الأداء و زيادة الإنتاجية على مستوى الأفراد و المؤسسات و التميز في قيادة الآخرين، تُقدم الدورة التدريبية " القيادة بالذكاء العاطفي " كمفهوم عصري حديث له تأثير واضح و مهم في حياة كل شخص، في طريقة تفكيره وعلاقاته و إنفعالاته.

### تمنحك هذه الدورة التدريبية إكتساب الآتي:

- تعزيز مهارات التواصل بين القوى العاملة في الشركة
- زيادة مدارك و قدرات المشاركين
- تنمية المهارات اللازمة للمشاركين لإدارة أنفسهم و إدارة علاقاتهم مع الآخرين بفاعلية
- التعرف على نقاط ضعفهم و كيفية تكوين علاقات ناجحة وفعالة

### أهداف الدورة التدريبية

إنضمامك إلى الدورة التدريبية "القيادة بالذكاء العاطفي" سيمُكنك من الوصول إلى فهم أفضل، والقُدرة على تحليل مدى تأثير الفهم و الإدراك العاطفي على النفس و العلاقة مع الآخرين، والذي بدوره يرفع من الأداء الفردي و يزيد من إنتاجية فريق العمل داخل المنظمة لتحقيق الأهداف، و سيمُنحك القُدرة على:

- تحديد نقاط الضعف و نقاط القوة في ذاتك
- إستشعار نقاط الضعف و نقاط القوة عند الآخرين
- إعتداد السلوك المناسب لبناء علاقات طيبة و ناجحة مع الجميع
- تنمية مهارات الإتصال و فهم الآخرين
- إستخدام مهارات الذكاء العاطفي في بناء الثقة بالنفس

### الكفاءات:

يتعلم المشاركون في هذه الدورة مجموعة من الكفاءات المهمة في القيادة بالذكاء العاطفي، بما في ذلك:

- التعرف على المشاعر والعواطف وتعزيز الوعي بالذات.
- تحسين الاتصال والتواصل الفعال مع الآخرين.
- تنمية الثقة والتفكير الإيجابي.
- تحسين مهارات العمل الجماعي والتفاعل الإيجابي مع الآخرين.

## الجمهور المستهدف:

### هذا البرنامج مناسب لـ:

- جميع الموظفين و القادة، بمختلف أنواع المنظمات و القطاعات وكذلك بمختلف المستويات الإدارية التنفيذية والوسطى والعليا
- المرشحين لشغل المناصب الإدارية
- كل من يجد في نفسه الرغبة في تطوير مستوى الذكاء العاطفي لديه، و تعزيز قدرته على التعامل مع الآخرين و فهم و اكتشاف و تطوير و استخدام مشاعره و عواطفه بطريقة فعالة، و تطوير قدرته على التعامل مع المشاكل والضغوط

## المحاور التدريبية:

### اليوم الأول:

#### المدخل للذكاء العاطفي

- ما هية الذكاء و أنواعه و نظرية الذكاء المتعدد
- ما هية الذكاء العاطفي و الذكاء الذاتي و الذكاء الاجتماعي
- أهمية و استخدامات الذكاء العاطفي
- نموذج البريت ايليس s'ABCDE
- جدارات الادراك الذاتي Perception-Self
- الوعي العاطفي ESA كأساس للذكاء الوجداني
- التعامل الفعال مع العمى الانفعالي

### اليوم الثاني:

#### البدء باكتشاف و تطوير الذكاء الذاتي

- ماهية و أهمية تقدير الذات SR و تحقيق الذات SA
- استخدام أسلوب SWOC لتقدير و تحقيق الذات
- جدارات التعبير عن الذات Expression-Self

- قوة التعبير عن المشاعر Expression Emotional
- تحقيق الاستقلالية Independence و التحرر من التبعية غير الصحية
- البحث عن الدرجة المتزنة من الحزم Assertiveness

### اليوم الثالث:

#### الانتقال للذكاء الاجتماعي

- جدارات الذكاء الاجتماعي و ذكاء العلاقات Interpersonal
- بناء العلاقات الاجتماعية Relationship Interpersonal
- استخدام نموذج Get Do See لبناء العلاقات الفعالة
- التعاطف Empathy و الاهتمام بالآخرين و مساعدتهم
- خطورة و أعراض العمى و الصمم العاطفي Dyssemia
- الإدارة الفعالة لحساب بنك المشاعر
- الكرم الاجتماعي و سيكولوجية الانطباعات الأولى

### اليوم الرابع:

#### ادخال المنطق في غابة المشاعر

- استخدام الذكاء العاطفي في اتخاذ القرارات و حل المشكلات
- عقليات تحويل المشكلات الى فرص
- الذكاء العاطفي و التقدير الحقيقي للواقع Testing Reality
- التحكم في الانفعالات - اختبار المارشميلو
- استراتيجيات إدارة الانفعالات
- مفاهيم الاشباع الآني و الاشباع المؤجل للانفعالات
- التعامل الفعال مع القرصنة الانفعالية

### اليوم الخامس:

#### الذكاء العاطفي في مواجهة الضغوط

- استخدام الذكاء العاطفي في إدارة الضغوط
- قوة المرونة و تقبل الضغوط
- البحث عن القدر المناسب من التفاؤل

- استخدام أسلوب المحاسبة الذهنية Accounting Mental لإدارة الضغوط
- ما هو عمرك العاطفي / الوجداني و مستوى رضاك عن الحياة
- وضع خطة تطوير واستخدام شخصية