Global Horizon
TRAINING CENTER

دورة:

الذكاء العاطفي وتحسين العلاقات المهنية

15 - 19 ديسمبر 2025

براغ (جمهورية التشيك)

الذكاء العاطفي وتحسين العلاقات المهنية

رمز الدورة: HR12935 تاريخ الإنعقاد: 15 - 19 ديسمبر 2025 دولة الإنعقاد: براغ (جمهورية التشيك) - رسوم الإشتراك: 5750 Euro

المقدمة

في عالم العمل الحديث، تلعب العلاقات المهنية دوراً محورياً في تحقيق النجاح الفردي والجماعي. يعتمد النجاح المهني ليس فقط على المهارات التقنية ولكن أيضًا على القدرات الشخصية والعاطفية. الذكاء العاطفي هو القدرة على التعرف على العواطف، وفهمها، وإدارتها بطريقة فعالة لتحقيق أهداف شخصية وتنظيمية. من خلال هذه الدورة، سيتمكن المشاركون من تحسين علاقاتهم المهنية وزيادة تفاعلهم مع زملائهم بشكل أفضل، مما يسهم في بيئة عمل صحية ومنتجة.

أهداف البرنامج:

- تطوير مهارات التعرف على الذات وإدارة العواطف.
- تحسين مهارات التواصل الفعّال وتعزيز القدرة على بناء علاقات قوية.
- اكتساب استراتيجيات لتحسين الذكاء العاطفي في مكان العمل.
- تعزيز القدرة على حل النزاعات بطريقة بناءة.
- تعلم كيفية تحقيق توازن بين الاحتياجات العاطفية والمهنية.

الجمهور المستهدف:

- مديري وموظفي الموارد البشرية.
- القادة والمديرين التنفيذيين.
- جميع الموظفين الراغبين في تحسين علاقاتهم المهنية والتواصل بفعالية.

المحاور العامة:

اليوم الأول: مقدمة في الذكاء العاطفي

- التعريف بمفهوم الذكاء العاطفي وأهميته في العمل.
- مكونات الذكاء العاطفي: الوعي الذاتي، إدارة الذات، الوعي الاجتماعي، إدارة العلاقات.
- اختبار الذكاء العاطفي الذاتي اختبار EQ.
- كيف يؤثر الذكاء العاطفي على النجاح المهني والعلاقات في مكان العمل.

اليوم الثاني: تطوير الوعي الذاتي وإدارة العواطف

- استراتيجيات التعرف على المشاعر الذاتية وكيفية إدارتها.

- تقنيات للسيطرة على ردود الأفعال العاطفية السلبية.
- تأثير الوعي الذاتي على تحسين الأداء الفردي.
- تمارين تطبيقية: تحليل حالات تفاعل عاطفي في العمل.

اليوم الثالث: مهارات التواصل العاطفي

- أهمية التواصل العاطفي في بناء العلاقات المهنية.
- كيف يمكن استخدام الذكاء العاطفي في تحسين التفاعل مع الآخرين.
- تقنيات الاستماع الفعّال وتقديم الملاحظات البناءة.
- ورشة عمل: محاكاة مواقف عملية لتحسين التواصل العاطفي.

اليوم الرابع: إدارة النزاعات وبناء علاقات مهنية قوية

- استراتيجيات الذكاء العاطفي في حل النزاعات.
- كيفية التعامل مع المشاعر الصعبة في المواقف الصعبة.
- طرق بناء علاقات مهنية قائمة على الثقة والاحترام المتبادل.
- تمارين جماعية: حل نزاعات مهنية باستخدام استراتيجيات الذكاء العاطفي.

اليوم الخامس: تعزيز الذكاء العاطفي في بيئة العمل

- كيفية خلق بيئة عمل إيجابية من خلال تحسين الذكاء العاطفي.
- القيادة العاطفية: دور القادة في تعزيز الذكاء العاطفي لدى الفرق.
- استراتيجيات طويلة الأمد لتطوير الذكاء العاطفي وتحسين العلاقات المهنية.
- تقييم شامل للدورة وتقديم خطط تطوير شخصية لكل مشارك.