



**دورة:**  
**ورشة عمل في القيادة بالذكاء العاطفي**

**2026 - 22 نوفمبر**  
**المنامة (البحرين)**

## ورشة عمل في القيادة بالذكاء العاطفي

رمز الدورة: LS13294 تاريخ الإنعقاد: 22 - 26 نوفمبر 2026 دولة الإنعقاد: المنامة (البحرين) - رسوم الإشتراك: Euro 4725

### المقدمة

الذكاء العاطفي Intelligence Emotional حسب ما عرفه جولمان، هو قدرة الفرد على حثّ نفسه باستمرار لمواجهة أي إحياط، إضافةً إلى القدرة على التحكم في النزوات، والقدرة على تنظيم الفرد لحالته النفسية، ومنع وقوع الأذى أو الألم والحزن عليها؛ حيث يؤدي ذلك إلى إيقاف قدرته على التفكير. وأيضاً الذكاء العاطفي هو مصطلح يعبر عن قدرة الفرد على التعرف على عواطفه الشخصية، وفهمها بصورة سليمة، وإدراك مدى تأثيرها على الأشخاص من حوله.

الأشخاص الذين يتمتعون بمعدل ذكاء عاطفي عالٍ قادرون على السيطرة على سلوكهم وضبطه، ولديهم فعالية أكبر في معرفة وإدراك مشاعرهم الخاصة، وإدارة مشاعر الآخرين أيضاً، وكلما ارتفعت مهارات الذكاء العاطفي، أدى ذلك إلى علاقات شخصية فعالة وناجحة بشكل أكبر.

ولتحقيق الربط الفعّال بين الشعور والفكر، أو بين العقل والقلب، مما يبرز لنا أهمية دور العاطفة في التفكير المؤثر سواءً في اتخاذ قرارات حكيمة أم في إتاحة الفرصة للتفكير بصفاء ووضوح، والذي بدوره يضمن تحسين الأداء وزيادة الإنتاجية على مستوى الأفراد والمؤسسات والتميز في قيادة الآخرين، تُقدّم ورشة عمل "القيادة بالذكاء العاطفي" كمفهوم عصري حديث له تأثير واضح ومهم في حياة كل شخص، في طريقة تفكيره وعلاقاته وانفعالاته.

### تمنحك هذه الورشة اكتساب الآتي:

- تعزيز مهارات التواصل بين القوى العاملة في الشركة.
- زيادة مدارك وقدرات المشاركين.
- تنمية المهارات اللازمة للمشاركين لإدارة أنفسهم وإدارة علاقاتهم مع الآخرين بفاعلية.
- التعرف على نقاط ضعفهم وكيفية تكوين علاقات ناجحة وفعالة.

### أهداف الورشة

إنضمامك إلى ورشة عمل "القيادة بالذكاء العاطفي" سيمكّنك من الوصول إلى فهم أفضل، والقدرة على تحليل مدى تأثير الفهم والإدراك العاطفي على النفس والعلاقة مع الآخرين، والذي بدوره يرفع من الأداء الفردي ويزيد من إنتاجية فريق العمل داخل المنظمة لتحقيق الأهداف، وسيمنحك القدرة على:

- تحديد نقاط الضعف ونقاط القوة في ذاتك.
- استشعار نقاط الضعف ونقاط القوة عند الآخرين.
- اعتماد السلوك المناسب لبناء علاقات طيبة وناجحة مع الجميع.
- تنمية مهارات الاتصال وفهم الآخرين.
- استخدام مهارات الذكاء العاطفي في بناء الثقة بالنفس.

## الكفاءات

يتعلم المشاركون في هذه الورشة 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

هذه الورشة مناسبة لـ:

- جميع الموظفين والقادة، بمختلف أنواع المنظمات والقطاعات وكذلك بمختلف المستويات الإدارية التنفيذية والوسطى والعليا.
- المرشحين لشغل المناصب الإدارية.
- كل من يجد في نفسه الرغبة في تطوير مستوى الذكاء العاطفي لديه، وتعزيز قدرته على التعامل مع الآخرين وفهم واكتشاف وتطوير واستخدام مشاعره وعواطفه بطريقة فعالة، وتطوير قدرته على التعامل مع المشاكل والضغوط.

## المحاور التدريبية للورشة

اليوم الأول

- المدخل للذكاء العاطفي.
- ماهية الذكاء وأنواعه ونظرية الذكاء المتعدد.
- ماهية الذكاء العاطفي والذكا الذاتي والذكاء الاجتماعي.
- أهمية واستخدامات الذكاء العاطفي.
- نموذج البريت إيليس s'ABCDE.
- جدارات الإدراك الذاتي Perception-Self.
- الوعي العاطفي ESA كأساس للذكاء الوجداني.
- التعامل الفعال مع العمى الانفعالي.

## اليوم الثاني

- البدء باكتشاف وتطوير الذكاء الذاتي.
- ماهية وأهمية تقدير الذات SR وتحقيق الذات SA.
- استخدام أسلوب SWOC لتقدير وتحقيق الذات.
- جدارات التعبير عن الذات Expression-Self.
- قوة التعبير عن المشاعر Expression Emotional.
- تحقيق الاستقلالية Independence والتحرر من التبعية غير الصحية.
- البحث عن الدرجة المتزنة من الحزم Assertiveness.

## اليوم الثالث

- الانتقال للذكاء الاجتماعي.
- جدارات الذكاء الاجتماعي وذكاء العلاقات Interpersonal.
- بناء العلاقات الاجتماعية Relationship Interpersonal.
- استخدام نموذج Get Do See لبناء العلاقات الفعالة.
- التعاطف Empathy والاهتمام بالآخرين ومساعدتهم.
- خطورة وأعراض العمى والصمم العاطفي Dyssemia.
- الإدارة الفعالة لحساب بنك المشاعر.
- الكرم الاجتماعي وسيكولوجية الانطباعات الأولى.

## اليوم الرابع

- إدخال المنطق في غابة المشاعر.
- استخدام الذكاء العاطفي في اتخاذ القرارات وحل المشكلات.
- عقليات تحويل المشكلات إلى فرص.
- الذكاء العاطفي والتقدير الحقيقي للواقع Testing Reality.
- التحكم في الانفعالات - اختبار المارشميلو.
- استراتيجيات إدارة الانفعالات.
- مفاهيم الإشباع الآني والإشباع المؤجل للانفعالات.
- التعامل الفعال مع القرصنة الانفعالية.

## اليوم الخامس

- الذكاء العاطفي في مواجهة الضغوط.
- استخدام الذكاء العاطفي في إدارة الضغوط.
- قوة المرونة وتقبل الضغوط.
- البحث عن القدر المناسب من التفاؤل.
- استخدام أسلوب المحاسبة الذهنية Accounting Mental لإدارة الضغوط.
- ما هو عمرك العاطفي/الوجداني ومستوى رضاك عن الحياة.
- وضع خطة تطوير واستخدام شخصية.