BLACKBIRD FOR TRAINING

# دورة الذكاء العاطفي في بيئة العمل

14 – 18 نوفمبر 2027

المنامة (البحرين)



# دورة الذكاء العاطفي في بيئة العمل

**المرجع:** 179165_3254825 **التاريخ:** 14 – 18 نوفمبر 2027 **المكان:** المنامة (البحرين) **الرسوم:** GBP 4200

## مقدمة

في بيئة العمل الديناميكية اليوم، يُعدّ الذكاء العاطفي Emotional Intelligence - EI ليس مجرد مهارة إضافية، بل هو عنصر أساسي للتواصل الفعّال، القيادة الناجحة، وتعزيز التعاون. فهم معنى الذكاء العاطفي وتأثيره الكبير على ديناميكيات مكان العمل يمكّن الأفراد من تطوير الذكاء العاطفي الذي يحسّن العلاقات ويزيد من الإنتاجية.

تم تصميم هذا الكورس التدريبي في الذكاء العاطفي لتزويد المشاركين باستراتيجيات عملية تساعدهم على زيادة الذكاء العاطفي، وتعزيز الوعي الذاتي، وإدارة العواطف بشكل فعّال. من خلال تمارين عملية وتطبيقات واقعية، سيتعلم المشاركون كيفية تحسين الذكاء العاطفي لتعزيز ثقافة عمل منتجة ومبنية على الوعي العاطفي.

## أهداف الدورة

بنهاية هذا التدريب على الذكاء العاطفي، سيكون المشاركون قادرين على:

- فهم المبادئ الأساسية للذكاء العاطفي وأهميته في بيئة العمل لماذا الذكاء العاطفي مهم؟.
- تطوير مهارات الوعي الذاتي والتنظيم الذاتي من أجل تحكم أفضل في العواطف كيفية تطوير الذكاء العاطفي، كيفية زيادة الذكاء العاطفي.
- تعزيز مهارات التعاطف والتواصل الشخصي لتحسين التفاهم والعمل الجماعي الذكاء العاطفي في العلاقات، الذكاء العاطفي في العمل.
- تطبيق استراتيجيات حل النزاعات بناءً على الفهم العاطفي أنشطة الذكاء العاطفي، كيف تكون ذكياً عاطفياً.
- تعزيز بيئة عمل قائمة على الذكاء العاطفي تشجع على التعاون والإنتاجية القيادة العاطفية الذكية.



## محاور الدورة

### اليوم الأول: مقدمة في الذكاء العاطفي

- تعريف وأهمية الذكاء العاطفي في بيئة العمل معنى الذكاء العاطفي، لماذا الذكاء العاطفي مهم؟.
- الأركان الخمسة للذكاء العاطفي: الوعي الذاتي، التنظيم الذاتي، التحفيز، التعاطف، والمهارات الاجتماعية الذكاء العاطفي العالي.
- فهم المحفزات العاطفية وتأثيرها على السلوك عادات الذكاء العاطفي.
- تقييم مستوى الذكاء العاطفي الخاص بك من خلال اختبارات عملية اختبار الذكاء العاطفي.

### اليوم الثاني: تطوير الوعي الذاتي والتنظيم الذاتي

- تقنيات لزيادة الوعي الذاتي: التأمل، التغذية الراجعة، والتفكير العميق كيف يمكنني تحسين الذكاء العاطفي الخاص بي.
- التعرف على المحفزات العاطفية وفهم أسبابها الجذرية أمثلة على الذكاء العاطفي.
- استراتيجيات التنظيم الذاتي: إدارة الضغوط، التحكم العاطفي، وبناء المرونة كيفية بناء الذكاء العاطفي.
- بناء المرونة للتعامل مع ضغوط العمل بشكل فعال الذكاء العاطفي في الأعمال.
- تمارين عملية للتحكم في ردود الأفعال العاطفية.

### اليوم الثالث: تعزيز التعاطف والمهارات الاجتماعية

- فهم دور التعاطف في التواصل الفعّال الذكاء العاطفي في العلاقات.
- تقنيات الاستماع النشط لتعزيز الفهم والثقة تطوير الذكاء العاطفي.
- بناء علاقات قوية من خلال الوعي العاطفي والتواصل الفعّال الذكاء العاطفي في الأعمال.
- إتقان التواصل غير اللفظي وتأثيره في العلاقات.
- أنشطة جماعية لتطبيق مهارات التعاطف في سيناريوهات واقعية.

### اليوم الرابع: حل النزاعات والتواصل الفعّال

- تحديد مصادر النزاعات في بيئة العمل وفهم كيف أن نقص الذكاء العاطفي قد يزيد من حدتها.
- تقنيات إدارة وحل النزاعات باستخدام الذكاء العاطفي كيفية تحسين الذكاء العاطفي.
- حل المشكلات بشكل تعاوني وتطوير مهارات التفاوض بناءً على الفهم العاطفي تدريب الذكاء العاطفي للموظفين.
- تطبيق الذكاء العاطفي في نزع التوتر وبناء الانسجام.
- تمارين محاكاة لحل النزاعات في بيئة عمل حقيقية.



## اليوم الخامس: تعزيز بيئة عمل قائمة على الذكاء العاطفي

- خلق بيئة عمل إيجابية من خلال الذكاء العاطفي الذكاء العاطفي في العمل.
- تعزيز التعاون، العمل الجماعي، والاحترام المتبادل تدريب الذكاء العاطفي للقادة.
- تشجيع الوعي العاطفي بين الفرق والإدارات التدريب على الذكاء العاطفي.
- استراتيجيات القيادة العاطفية الذكية لإدارة فرق العمل بفعالية القيادة العاطفية الذكية.
- دراسات حالة ومناقشات جماعية حول تطبيقات ناجحة للذكاء العاطفي في أماكن العمل.

## لماذا يجب عليك حضور هذه الدورة؟ الايجابيات والسلبيات!

- إتقان مبادئ الذكاء العاطفي لتحسين مهارات التواصل كورس الذكاء العاطفي.
- تعزيز المهارات الشخصية التي تُحسّن التعاون والعمل الجماعي الذكاء العاطفي في العلاقات.
- تعلم تقنيات حل النزاعات للحفاظ على التناغم في بيئة العمل كيف تكون ذكياً عاطفياً.
- بناء بيئة عمل إيجابية تعزز الإنتاجية والمعنويات الذكاء العاطفي في الأعمال.
- تطوير مهارات القيادة العاطفية التي تلهم وتحفز الفرق القيادة العاطفية الذكية.

## الخاتمة

الذكاء العاطفي هو أداة قوية لتحويل ديناميكيات بيئة العمل وتعزيز الكفاءة الشخصية. من خلال إتقان EI، سيتمكن المشاركون من تحسين مهارات التواصل، إدارة النزاعات بسلاسة، وخلق بيئة عمل إيجابية ومنتجة.

**هذه الدورة تمكن المشاركين من استراتيجيات عملية للتغلب على التحديات العاطفية والقيادة بتعاطف، مما يثمر عن فرق أقوى ونجاح مؤسسي أكبر.**

