BLACKBIRD FOR TRAINING

# الذكاء العاطفي لتحقيق التميز الشخصي والمهني

16 – 20 أغسطس 2027

برشلونة (إسبانيا)



# الذكاء العاطفي لتحقيق التميز الشخصي والمهني

**المرجع:** 184737_3254995 **التاريخ:** 16 – 20 أغسطس 2027 **المكان:** برشلونة (إسبانيا) **الرسوم:** GBP 5200

## مقدمة

الذكاء العاطفي لم يعد مهارة اختيارية في بيئة العمل المعاصرة، بل أصبح ضرورة لتحقيق النجاح في الحياة المهنية والشخصية. تهدف هذه الدورة إلى تمكين المشاركين من فهم وتطبيق الذكاء العاطفي في التواصل، إدارة العلاقات، حل النزاعات، وبناء فرق عمل فعالة. تستهدف الدورة القادة والمديرين التنفيذيين والمتخصصين في مختلف القطاعات الذين يسعون لتطوير مهاراتهم السلوكية والعاطفية بما يسهم في تحسين الأداء المهني وبناء بيئة عمل صحية ومنتجة.

## أهداف الدورة

بنهاية هذه الدورة، سيكون المشاركون قادرين على:

- فهم المكونات الأساسية لمفهوم الذكاء العاطفي.
- إدراك تأثير المشاعر على اتخاذ القرار، الأداء، والعلاقات داخل وخارج بيئة العمل.
- تطوير استراتيجيات فعالة لزيادة الوعي الذاتي وضبط النفس.
- تعزيز مهارات التعاطف والتواصل الفعال في السياقات المهنية.
- تطبيق الذكاء العاطفي في مواقف الحياة الواقعية لتحقيق التميز المهني والشخصي.

## محاور الدورة

### اليوم الأول: مقدمة في الذكاء العاطفي

- ما هو الذكاء العاطفي ولماذا هو مهم؟
- الركائز الخمسة للذكاء العاطفي نموذج دانييل جولمان.
- علم الأعصاب والمشاعر: كيف تؤثر العواطف على الدماغ؟
- فوائد الذكاء العاطفي في الحياة والعمل.
- تقييم الذكاء العاطفي الشخصي: اختبار وتحليل.



## اليوم الثاني: الوعي الذاتي وتنظيم الذات

- التعرف على المحفزات العاطفية الشخصية.
- توسيع المفردات العاطفية لفهم الذات.
- إدارة ردود الفعل العاطفية في المواقف الحرجة.
- تقنيات فعالة للسيطرة على الانفعالات.
- تمارين عملية في اليقظة الذهنية والتأمل الذاتي.

## اليوم الثالث: التحفيز الداخلي والدافع الشخصي

- الفرق بين التحفيز الداخلي والخارجي.
- ربط المشاعر بالأهداف المهنية.
- التغلب على الحديث السلبي مع الذات.
- بناء التفاؤل والمرونة في مواجهة التحديات.
- أدوات لتعزيز الدافع الذاتي على المدى الطويل.

## اليوم الرابع: التعاطف والوعي الاجتماعي

- أهمية التعاطف في العلاقات المهنية.
- مهارات الاستماع لفهم المشاعر غير المنطوقة.
- قراءة لغة الجسد والإشارات غير اللفظية.
- إدراك الفروقات الثقافية في التعبير العاطفي.
- بناء الثقة والاحترام داخل الفريق.

## اليوم الخامس: إدارة العلاقات والقيادة العاطفية

- التأثير على الآخرين من خلال الذكاء العاطفي.
- استراتيجيات حل النزاعات باستخدام الذكاء العاطفي.
- تقديم وتلقي التغذية الراجعة بفعالية.
- قيادة فرق تتمتع بالذكاء العاطفي العالي.
- خلق ثقافة تنظيمية قائمة على الفهم العاطفي.



## لماذا يجب عليك حضور هذه الدورة؟ الإيجابيات والسلبيات

- اكتساب مهارات الذكاء العاطفي للتعامل مع الضغوط المهنية.
- تعزيز قدرات القيادة والإقناع والتأثير الإيجابي.
- تحسين جودة العلاقات داخل الفريق وخارجه.
- رفع الكفاءة الشخصية في اتخاذ القرار وحل المشكلات.
- تقليل مستويات التوتر وتحسين التوازن بين الحياة والعمل.
- تطوير بيئة عمل قائمة على الاحترام والتفاهم.
- زيادة الإنتاجية من خلال تحسين الاتصال الداخلي.
- القدرة على مواجهة النزاعات وتجاوزها بذكاء ومرونة.

## الخاتمة

إن الذكاء العاطفي ليس مجرد مفهوم نظري، بل هو مهارة أساسية لأي محترف يسعى إلى التميز في بيئة العمل المعاصرة. من خلال هذه الدورة، يحصل المشاركون على أدوات عملية تعزز من تواصلهم، قيادتهم، وقدرتهم على التعامل مع التحديات اليومية بفعالية.

**الدورة مصممة لتلبية احتياجات القادة والمهنيين في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، وتمنحهم ميزة تنافسية حقيقية في سوق العمل المتغير باستمرار.**

