

الذكاء العاطفي

14 - 18 ديسمبر 2026

طوكيو (اليابان)

UK Traininig

PARTNER



الذكاء العاطفي

المرجع: 193947_3255348 التاريخ: 14 - 18 ديسمبر 2026 المكان: طوكيو (اليابان) الرسوم: GBP 5900

مقدمة

في عالم الأعمال الحديث الذي يتسم بالتحديات المتزايدة والتغير المستمر، أصبح الذكاء العاطفي من أهم المهارات التي تميز القادة والموظفين الناجحين. فهو ليس مجرد فهم للمشاعر، بل هو القدرة على إدارتها بوعي، والتحكم في ردود الفعل، وبناء علاقات مهنية تقوم على الثقة والاحترام المتبادل.

تهدف دورة الذكاء العاطفي إلى تطوير مهارات الوعي الذاتي، والتحكم في الانفعالات، وفهم الآخرين بعمق، مما يعزز فعالية التواصل ويقوي الروابط بين أفراد المؤسسة.

كما تركز هذه الدورة على تمكين المشاركين من التعامل مع المواقف الصعبة بحكمة واتزان، وتحويل التوتر إلى طاقة إيجابية تدعم الإنتاجية وتزيد من جودة بيئة العمل. فهي تمثل أداة جوهرية لكل من يسعى للارتقاء بأدائه الشخصي والمهني، وبناء قيادة متزنة تقوم على الوعي الإنساني والإدراك العميق.

أهداف الدورة

- التعرف على مفهوم الذكاء العاطفي وأهميته في بيئة العمل.
- فهم العلاقة بين المشاعر والسلوك الإنساني وتأثيرها على الأداء.
- تطوير مهارات الوعي الذاتي والتحكم في الانفعالات.
- تنمية القدرة على التواصل الإيجابي والتعاطف مع الآخرين.
- تطبيق أساليب عملية لإدارة الضغوط والتوترات المهنية.
- تعزيز روح التعاون والعمل الجماعي من خلال الذكاء الوجداني.
- استخدام الذكاء العاطفي في القيادة وحل النزاعات.
- بناء علاقات مهنية قائمة على الاحترام والثقة المتبادلة.

UK Traininig

PARTNER



محاور الدورة

اليوم الأول: فهم الذات ومبادئ الذكاء العاطفي

- التعريف بالذكاء العاطفي ومكوناته الأساسية.
- الفرق بين الذكاء العقلي والعاطفي في بيئة العمل.
- الوعي بالذات وأثره في بناء الشخصية المهنية.
- تحليل المشاعر والتعرف على أنماطها المختلفة.
- تمرين عملي لتحديد نقاط القوة العاطفية والتحديات الشخصية.
- دراسة حالة تطبيقية حول الوعي الذاتي في اتخاذ القرار.

اليوم الثاني: إدارة المشاعر والتحكم في الانفعالات

- فهم طبيعة الانفعالات وأسبابها.
- استراتيجيات التعامل مع الغضب والضغط النفسي.
- كيفية تحويل المشاعر السلبية إلى محفزات إيجابية.
- تقنيات الاسترخاء الذهني وضبط التفاعل العاطفي.
- تمرين عملي حول إدارة الانفعالات في بيئة العمل.
- مناقشة حالات عملية للتعامل مع الضغوط المهنية.

اليوم الثالث: التعاطف والتواصل الإنساني الفعال

- مفهوم التعاطف ودوره في بناء الثقة داخل المؤسسة.
- مهارات الاستماع الواعي والإصغاء للآخرين.
- قراءة لغة الجسد والإشارات غير اللفظية.
- التواصل المتوازن بين الحزم والمرونة.
- تمرين جماعي حول تحسين مهارات التواصل الوجداني.
- تحليل مواقف عملية لإدارة الحوارات الصعبة.

UK Traininig

PARTNER



اليوم الرابع: الذكاء العاطفي في القيادة والعمل الجماعي

- دور الذكاء العاطفي في تحفيز الفرق وبناء الولاء المهني.
- القيادة الوجدانية وأثرها في تحقيق الأهداف المشتركة.
- كيفية التعامل مع أنماط الشخصيات المختلفة.
- بناء بيئة عمل قائمة على التعاون والثقة المتبادلة.
- تمرين حول تطبيق الذكاء العاطفي في حل الخلافات داخل الفريق.
- دراسة حالات قيادية ناجحة اعتمدت على الذكاء العاطفي.

اليوم الخامس: التطبيق العملي والتقييم الذاتي

- دمج مهارات الذكاء العاطفي في الممارسات اليومية.
- تطوير خطة ذاتية لتحسين التفاعل العاطفي والمهني.
- تحليل أثر الذكاء العاطفي على الأداء المؤسسي.
- تطبيق شامل يجمع بين القيادة، الوعي الذاتي، والتعاطف.
- مناقشة تجارب المشاركين واستعراض الدروس المستفادة.
- تقييم ختامي لمستوى التطور الفردي خلال الدورة.

لماذا يجب عليك حضور هذه الدورة؟ الإيجابيات والسلبيات!

- تنمية القدرة على فهم الذات والتفاعل الإيجابي مع الآخرين.
- تعزيز الكفاءة القيادية في بيئة العمل.
- تحسين جودة التواصل داخل الفرق والأقسام.
- اكتساب مهارات متقدمة في التحكم بالمشاعر والانفعالات.
- بناء علاقات مهنية قائمة على الثقة والتقدير.
- تطوير المرونة الذهنية في مواجهة المواقف الصعبة.
- زيادة الدافعية والتحفيز الذاتي.
- تحسين بيئة العمل وتعزيز الانسجام بين الموظفين.

الخاتمة

يمثل الذكاء العاطفي حجر الأساس في بناء شخصية مهنية متزنة وقادرة على التأثير الإيجابي في الآخرين. فالقائد أو الموظف الذي يمتلك وعياً عاطفياً عميقاً يستطيع أن يتعامل مع الضغوط بثقة، ويقود فريقه نحو النجاح بروح من التفاهم والتعاون.

UK Traininig

PARTNER



تساعد دورة الذكاء العاطفي المشاركين على تطوير قدراتهم في إدارة الذات والآخرين بذكاء وإنسانية، مما ينعكس إيجاباً على الأداء الفردي والمؤسسي.

من خلال هذه المهارات، يمكن تحويل بيئة العمل إلى مساحة أكثر انسجاماً وإنتاجية، حيث يسود التفاهم، ويتحقق التوازن بين المنطق والعاطفة، مما يؤدي في النهاية إلى تحقيق نتائج مهنية وإنسانية متميزة ومستدامة.

UK Traininig

PARTNER

