BLACKBIRD FOR TRAINING

الذكاء العاطفي في البيئات الحساسة: تطوير الوعي وإدارة التفاعل المهني

29 نوفمبر – 3 ديسمبر 2026

القاهرة (مصر)

UK Traininig

PARTNER

www.blackbird-training.com

الذكاء العاطفي في البيئات الحساسة: تطوير الوعي وإدارة التفاعل المهني

المرجع: 341026_3255421 **التاريخ:** 29 نوفمبر – 3 ديسمبر 2026 **المكان:** القاهرة (مصر) **الرسوم:** GBP 4200

مقدمة

يشكل الذكاء العاطفي عنصرًا أساسيًا في نجاح العمل داخل البيئات الحساسة التي تتطلب مستوى عاليًا من الوعي الذاتي، وضبط الانفعالات، وفهم العلاقات المهنية، والتعامل مع التحديات اليومية بمرونة واتزان. ويُعد امتلاك مهارات عاطفية متقدمة عاملاً مهمًا لتحسين جودة التفاعل المهني، وتعزيز القدرة على التواصل البنّاء، وإدارة المواقف الصعبة بطريقة متزنة وفعّالة.

تركز هذه الدورة على تمكين المشاركين من فهم أعمق للذكاء العاطفي وكيفية تطبيقه عمليًا في سياقات العمل المتعددة. وتقدم منهجًا تدريبيًا شاملاً يساعد على تطوير القدرة على قراءة الانفعالات، وتوجيه السلوك، وبناء علاقات قائمة على الثقة، وتعزيز القدرة على اتخاذ القرارات تحت الضغط. كما تساهم الدورة في تحسين الاتصال الإنساني في بيئات تتطلب توازنًا بين الجانب المهني والجانب العاطفي.

تم تصميم محتوى هذه الدورة ليخدم احتياجات العاملين في المؤسسات التي تتطلب مهارات متقدمة في التواصل وإدارة المشاعر، مع التركيز على الممارسات العملية التي تعزز أداء الأفراد وتدعم العمل الجماعي، وتساهم في بناء بيئة مهنية أكثر استقرارًا وكفاءة.

أهداف الدورة

تهدف هذه الدورة إلى تنمية مجموعة واسعة من المهارات التي تعتمد على الذكاء العاطفي، ومن أبرزها:

- التعرف على مفهوم الذكاء العاطفي وأبعاده الأساسية.
- تطوير الوعي الذاتي وفهم تأثير المشاعر على السلوك المهني.
- تنمية مهارات إدارة الانفعالات وتنظيم المشاعر في المواقف الحساسة.
- تعزيز القدرة على التواصل الفعّال وبناء علاقات مهنية داعمة.
- تطبيق استراتيجيات الذكاء الاجتماعي لتحسين التفاعل مع الآخرين.
- استخدام مهارات الذكاء العاطفي في حل النزاعات وتهدئة التوتر.
- فهم أثر الذكاء العاطفي في قيادة الذات وتوجيه السلوك.
- اكتساب مهارات الإصغاء العميق والتعاطف في البيئات الحساسة.
- تحسين القدرة على اتخاذ القرارات تحت الضغط.
- تطوير أساليب فعالة لتعزيز التعاون والانسجام بين فرق العمل.

BLACKBIRD FOR TRAINING

محاور الدورة

اليوم الأول: مدخل إلى الذكاء العاطفي وفهم مكوناته الأساسية

- تعريف الذكاء العاطفي وعلاقته بالسلوك المهني.
- عناصر الذكاء العاطفي: الوعي الذاتي - الذكاء الاجتماعي - إدارة الانفعالات.
- فهم تأثير المشاعر على الأداء واتخاذ القرار.
- التعرف على أنماط السلوك في البيئات الحساسة.
- تحليل مواقف مهنية لفهم الاستجابات الانفعالية.
- تمارين لتقييم الوعي الذاتي والتعرف على نقاط القوة والضعف.

اليوم الثاني: الوعي الذاتي وتنظيم المشاعر

- تقنيات التعرف على المشاعر وتفسيرها بدقة.
- أساليب تنظيم الانفعالات وتعزيز الاتزان المهني.
- فهم العلاقة بين المشاعر والضغوط المهنية.
- بناء استراتيجيات للتحكم في ردود الفعل.
- تطبيقات عملية على إدارة المشاعر في المواقف الحرجة.
- تدريبات تعزز إدراك الذات والثقة بالنفس.

اليوم الثالث: مهارات التواصل العاطفي في البيئات الحساسة

- أسس التواصل الفعّال باستخدام الذكاء العاطفي.
- بناء علاقات قائمة على الاحترام المتبادل والثقة.
- ممارسة الإصغاء العميق وفهم الرسائل غير اللفظية.
- استخدام التعاطف في تحسين جودة التفاعل المهني.
- تحليل سيناريوهات تطبيقية للتواصل في المواقف الصعبة.
- تمارين جماعية لتعزيز التفاعل المتوازن والفعّال.

اليوم الرابع: إدارة العلاقات المهنية وحل النزاعات

- تعزيز الذكاء الاجتماعي في العلاقات المهنية.
- استراتيجيات بناء شبكة علاقات إيجابية داخل فرق العمل.
- مهارات التعامل مع النزاعات وتقليل التوتر.
- كيفية إدارة الخلافات بأساليب إيجابية.
- تطوير مهارات التفاوض القائمة على الوعي العاطفي.
- دراسة حالات من مواقف حساسة تتطلب إدارة علاقات متقدمة.

اليوم الخامس: قيادة الذات وتحسين الأداء باستخدام الذكاء العاطفي

- دور الذكاء العاطفي في تحسين الأداء الفردي والجماعي.
- اتخاذ القرارات تحت الضغط باستخدام الوعي والانضباط العاطفي.
- وضع خطط تطوير شخصية تعتمد على الذكاء العاطفي.
- تقييم المهارات المكتسبة خلال الدورة.
- كيفية تطبيق الذكاء العاطفي في الحياة المهنية اليومية.
- تمارين ختامية لقياس مستوى التطور السلوكي والمهاري.

لماذا يجب عليك حضور هذه الدورة؟ الإيجابيات والسلبيات!

- اكتساب مهارات متقدمة في الذكاء العاطفي.
- تحسين القدرة على إدارة الانفعالات في البيئات الحساسة.
- تطوير أساليب تواصل فعّالة وبناء علاقات أكثر استقرارًا.
- تعزيز القدرة على حل النزاعات وتقليل التوتر.
- فهم أعمق للسلوك الإنساني وتأثيره على العمل.
- تحسين مهارات اتخاذ القرار تحت الضغط.
- زيادة الثقة بالنفس من خلال الوعي الذاتي.
- تعزيز الانسجام والتعاون داخل فرق العمل.

منهجية التدريب

تعتمد منهجية التدريب في هذه الدورة على الدمج بين المعرفة النظرية والتطبيق العملي لضمان اكتساب مهارات مستدامة، وتشمل:

- شروحات تفصيلية لمفاهيم الذكاء العاطفي ومكوناته.
- تدريبات فردية لتعزيز الوعي الذاتي وتنظيم المشاعر.
- أنشطة جماعية لتطوير التعاون والذكاء الاجتماعي.
- تحليل حالات واقعية من البيئات الحساسة.
- سيناريوهات تمثيلية للتعامل مع المواقف الصعبة.
- اختبارات تقييم ذاتي لقياس مستويات التطور.
- مشروع ختامي يُظهر مدى تطبيق المهارات المكتسبة.

الخاتمة

توفر هذه الدورة إطارًا شاملاً لفهم الذكاء العاطفي وتطبيقه بشكل فعّال في البيئات الحساسة التي تتطلب مهارات تواصل متقدمة وقدرة عالية على إدارة الانفعالات. وتركز على تطوير الوعي الذاتي وتحسين جودة التفاعل المهني وتعزيز العلاقات داخل فرق العمل. كما تُمكّن المشاركين من استخدام الذكاء العاطفي في اتخاذ القرارات، وحل النزاعات، وإدارة المواقف الصعبة بشكل متزن وفعّال.

وتُعد هذه الدورة مسارًا تنمويًا متكاملاً يساعد على بناء مهارات شخصية ومهنية قائمة على فهم أعمق للنفس والآخرين، مما يدعم القدرة على التعامل مع التحديات اليومية بثقة وتوازن. ويمنح المحتوى المشاركين أدوات عملية يمكن تطبيقها مباشرة في بيئات العمل، مما يساهم في تحسين الأداء العام ورفع مستوى الجودة والاستقرار المهني.