

أساسيات الذكاء العاطفي

أوسلو - النرويج

16 - Feb 2026 - 20 - Feb 2026

\$5,500

GENTEX[®]
TRAINING CENTER



المقدمة

في بيئة العمل الديناميكية اليوم، لا يعتمد النجاح على المهارات التقنية فحسب، بل يعتمد أيضاً على القدرة على فهم العواطف وإدارتها بفعالية. يزود هذا البرنامج المكثف الذي يستمر خمسة أيام، والذي يقدمه مركز جينتكس للتدريب، المشاركين بالمعرفة الأساسية والأدوات العملية لتطوير ذكائهم العاطفي IE. من خلال الاستكشاف الشامل لمفاهيم الذكاء العاطفي الأساسية، وأنشطة التقييم الذاتي، والتمارين التفاعلية، يكتسب المشاركون القدرة على التنقل في المواقف المعقدة، وبناء علاقات أقوى، ويصبحون في نهاية المطاف أفراداً أكثر فعالية داخل فرقهم ومؤسساتهم.

أهداف دورة أساسيات الذكاء العاطفي:

- إتقان المبادئ الأساسية للذكاء العاطفي وأهميته في مكان العمل.
- تعزيز الوعي الذاتي من خلال تحديد نقاط القوة والضعف الشخصية والمحفزات العاطفية.
- تطوير مهارات التنظيم الذاتي القوية لإدارة العواطف بشكل فعال تحت الضغط.
- تنمية التعاطف والتفاهم للتواصل مع الآخرين على مستوى أعمق.
- صقل المهارات الاجتماعية لبناء الثقة والتواصل وديناميكيات الفريق القوية.
- استخدام استراتيجيات الاتصال الفعالة للتحفيز والإلهام وتقديم التعليقات البناءة.
- تحديد وإدارة الصراع بشكل بناء في التفاعلات بين الأشخاص.
- تعزيز بيئة عمل إيجابية وذكاء عاطفياً لزيادة النجاح الشامل.
- قم بتطوير خطة عمل مخصصة لتعزيز ذكائك العاطفي مع مرور الوقت.



منهجية الدورة

يستخدم هذا البرنامج التفاعلي منهجاً يركز على المشاركين ويمزج بين المحاضرات ودراسات الحالة الواقعية والمناقشات الجماعية وتمارين اكتشاف الذات. يشارك المشاركون بنشاط في قوائم التقييم الذاتي، ومحاكاة الذكاء العاطفي، وورش عمل مهارات الاتصال. من خلال التعلم التجريبي وتوجيهات الخبراء من المدربين ذوي الخبرة، يقوم المشاركون بصقل مهارات الذكاء العاطفي لديهم ليصبحوا أفراداً أكثر فعالية وذوي خبرة.

الفئات المستهدفة

- المهنيين الذين يسعون إلى تعزيز الوعي الذاتي ومهارات الإدارة العاطفية.
- القادة والمديرون مهتمون بتعزيز بيئة فريق أكثر ذكاءً عاطفياً.
- متخصصو الموارد البشرية الذين يدعمون مبادرات تطوير الموظفين.
- يعمل مديرو المشاريع ضمن فرق متعددة الوظائف لبناء ديناميكيات فريق أقوى.
- أي شخص يطمح إلى تحسين مهارات التعامل مع الآخرين والتنقل في العلاقات في مكان العمل بشكل فعال.

محتوى دورة أساسيات الذكاء العاطفي :



اليوم الأول: تبسيط الذكاء العاطفي وتأثيره على النجاح

- فهم الكفاءات الأساسية للذكاء العاطفي IE
- استكشاف الرابط بين الذكاء العاطفي والنتائج الإيجابية في مكان العمل
- إدراك أهمية الوعي الذاتي لاتخاذ القرارات الفعالة

اليوم الثاني: تعزيز الوعي الذاتي والتنظيم الذاتي العاطفي

- تحديد القيم الشخصية والمحفزات العاطفية وأنماط الاستجابة
- تطوير استراتيجيات لإدارة التوتر والحفاظ على الهدوء العاطفي
- بناء القدرة على الصمود للتعامل مع المواقف الصعبة والضغط بفعالية

اليوم الثالث: قوة التعاطف وبناء علاقات قوية

- تنمية الذكاء العاطفي من خلال الاستماع الفعال وفهم وجهات نظر الآخرين
- بناء الثقة والعلاقات التعاونية مع الزملاء
- تعزيز التعاطف لتعزيز التواصل وديناميكيات الفريق

اليوم الرابع: إتقان المهارات الاجتماعية والتواصل العاطفي

- استخدام استراتيجيات الاتصال الفعالة لنقل العواطف والرسائل بوضوح
- تقديم الملاحظات البناءة لتعزيز الأداء والتطوير



- إدارة الصراع بشكل بناء والتعامل مع المواقف الصعبة بين الأشخاص

اليوم الخامس: بناء خطة عمل الذكاء العاطفي

- تحديد مجالات التنمية الشخصية وتحديد الأهداف الذكية لنمو الذكاء العاطفي

- تطوير استراتيجيات لدمج مهارات الذكاء العاطفي في الحياة اليومية

- بناء ممارسة مستدامة للتطوير المستمر للذكاء العاطفي

الخاتمة:

من خلال إكمال هذا البرنامج الشامل الذي يقدمه مركز جينتكس للتدريب بنجاح، سيكون المشاركون قد اكتسبوا المعرفة الأساسية والمهارات العملية ليصبحوا أفراداً أكثر ذكاءً عاطفياً. وسيتم تجهيزهم للتنقل في مواقف مكان العمل بعزid من الوعي الذاتي، وبناء علاقات أقوى، والمساهمة في نهاية المطاف في بيئة عمل أكثر إيجابية وإنتاجية لأنفسهم ولفرقهم.