



**British Training**

**الدورة التدريبية الذكاء العاطفي - مفتاح التميز الوظيفي وبناء فرق عمل ناجحة**

**#LD8028**

## الدورة التدريبية الذكاء العاطفي – مفتاح التميز الوظيفي وبناء فرق عمل ناجحة

### المقدمة:

في عالم يتسم بالتعقيدات المهنية والتفاعلات البشرية المتنوعة، يبرز المركز البريطاني للتدريب كجهة رائدة في تصميم برامج تطويرية تلبي احتياجات العصر. هذه الدورة تُعد فرصة فريدة لفهم كيفية توظيف الذكاء العاطفي لتعزيز الأداء الوظيفي، وتحويل التحديات إلى فرص للتعاون والإبداع. من خلال منهجية علمية وعملية، نسعى لتمكين المشاركين من أدوات فعّالة تتناغم مع متطلبات العمل الحديثة.

### الأهداف التدريبية وأثر التدريب:

#### بنهاية حضور هذا البرنامج، سيكون السادة المشاركون قادرين على تطبيق:

- تحليل مكونات الذكاء العاطفي وتأثيرها على القيادة الفعّالة.
- استخدام تقنيات إدارة الانفعالات في المواقف الضاغطة.
- تطوير مهارات التعاطف لفهم احتياجات الزملاء والعملاء.
- تصميم استراتيجيات لتحفيز الذات وتحقيق التوازن بين العمل والحياة.
- تعزيز التواصل البناء عبر قراءة الإشارات غير اللفظية.
- بناء علاقات عمل إيجابية تدعم بيئة تنظيمية منتجة.

### الكفاءات والمهارات المستهدفة:

- إدارة الضغوط النفسية.
- اتخاذ قرارات مدروسة عاطفياً.
- التفاوض بحكمة في النزاعات.
- التحفيز الذاتي والجماعي.
- التعبير الواضح عن المشاعر دون تصادم.
- قراءة المشاعر الخفية في فريق العمل.

### الفئات المستهدفة:

#### تم تصميم هذه الدورة التدريبية خصيصاً لـ:

- المديرين والقياديين الراغبين في تحسين أداء فرقهم.
- موظفي الموارد البشرية ومسؤولي التطوير الوظيفي.
- رواد الأعمال والمهنيين في مجالات التواصل الجماهيري.
- الأفراد الذين يسعون لتعزيز تأثيرهم الاجتماعي في العمل.
- فرق المشاريع التي تعمل في بيئات متعددة الثقافات.

### محتوى الدورة التدريبية:

#### الوحدة الأولى – أساسيات الذكاء العاطفي وتأثيره على النجاح الوظيفي:

- تعريف الذكاء العاطفي وفق النماذج العلمية الحديثة.
- الفرق بين الذكاء العقلي والذكاء العاطفي.
- دراسات حالة عن تأثير الذكاء العاطفي على الإنتاجية.
- تحليل نقاط القوة والضعف في الذكاء العاطفي الشخصي.
- الذكاء العاطفي كأداة للتميز الوظيفي.

## الوحدة الثانية – إدارة الانفعالات وضبط الذات في بيئة العمل:

- آلية عمل الدماغ في المواقف العاطفية الصعبة.
- تقنيات "التوقف والتفكير" قبل ردود الأفعال.
- تمارين عملية لتحويل الغضب إلى طاقة إيجابية.
- أدوات التهذئة الذاتية في الأزمات.
- بناء عادات يومية لتعزيز ضبط النفس.

## الوحدة الثالثة – التعاطف وفهم الآخرين لبناء الثقة:

- مهارات الإنصات الفعال دون أحكام مسبقة.
- تحليل لغة الجسد ونبرة الصوت في التواصل.
- تمارين محاكاة لوضعيات العملاء أو الزملاء.
- تصميم حوارات تعكس الفهم العميق للاحتياجات.
- التعامل مع الشخصيات الصعبة بذكاء عاطفي.

## الوحدة الرابعة – التحفيز الذاتي وقيادة التغيير الإيجابي:

- الربط بين القيم الشخصية وأهداف المؤسسة.
- استراتيجيات التغلب على التسويف والإرهاق.
- تصميم خطة تحفيزية فردية وجماعية.
- قصص نجاح لقيادات استخدمت الذكاء العاطفي.
- أدوات قياس التقدم في التحفيز اليومي.

## الوحدة الخامسة – تطبيقات عملية للذكاء العاطفي في مكان العمل:

- ورشة عمل لحل نزاعات فريقية باستخدام الذكاء العاطفي.
- نماذج تقييم ذاتي لمستوى الذكاء العاطفي.
- تصميم سياسات مؤسسية تدعم البيئة العاطفية الإيجابية.
- تطبيقات ذكاء عاطفي في إدارة الاجتماعات.
- خطة عمل شخصية للتطوير المستمر بعد الدورة.