MERCURY

# الذكاء العاطفي والاجتماعي

6 – 10 سبتمبر 2027

لندن (المملكة المتحدة)



Dubai - UAE: +971 4 450 5697
Istanbul - Türkiye: +90 539 599 1206
Amman - Jordan: +962 79 712 3347

MERCURY

# الذكاء العاطفي والاجتماعي

**المرجع:** 153113_121090 **التاريخ:** 6 – 10 سبتمبر 2027 **المكان:** لندن (المملكة المتحدة) **الرسوم:** Euro 5800

## مقدمة:

في بيئة العمل الحديثة التي تتسم بالتعقيد والتغير المستمر، لم يعد النجاح مرهوناً فقط بالكفاءة التقنية، بل أصبح الذكاء العاطفي والاجتماعي عاملاً حاسماً في تحقيق الإنجاز المهني والشخصي. تهدف دورة الذكاء العاطفي والاجتماعي، إلى تمكين المشاركين من فهم مشاعرهم ومشاعر الآخرين، والتفاعل معها بفعالية في السياقات المختلفة.

تركز هذه الدورة التدريبية في الذكاء العاطفي والاجتماعي، على تطوير المهارات الذاتية والاجتماعية التي تعزز من القيادة الفعالة، وتحسين العلاقات داخل فرق العمل، وزيادة القدرة على إدارة الضغوط والصراعات. تعتمد على أساليب تدريبية تفاعلية، وتحليل مواقف واقعية، وتطبيقات عملية في الحياة العملية.

يسعى برنامج الذكاء العاطفي والاجتماعي، لتطوير القدرة على اتخاذ قرارات مدروسة قائمة على الفهم العاطفي العميق. يتناول المحتوى كيفية استخدام الذكاء العاطفي في التأثير الإيجابي على بيئة العمل وزيادة الأداء المؤسسي. البرنامج مناسب للأفراد الذين يسعون إلى تعزيز مهاراتهم السلوكية ورفع كفاءتهم في العلاقات الإنسانية.

## الفئات المستهدفة:

تستهدف دورة الذكاء العاطفي والاجتماعي، الفئات والمحترفين الذين يسعون لاكتساب المعرفة والمهارات:

- المدراء التنفيذيون ومدراء الإدارات.
- العاملون في مجال الموارد البشرية.
- مسؤولو العلاقات العامة والتواصل المؤسسي.
- قادة فرق العمل والمشرفون الإداريون.
- الموظفون في أقسام خدمة العملاء.
- المعلمون والمدربون والاستشاريون.
- العاملون في القطاع الصحي والتعليمي والاجتماعي.
- رواد الأعمال وأصحاب المشاريع الصغيرة.
- كل من يسعى إلى تطوير ذكائه العاطفي والاجتماعي.
- الأفراد الراغبون في تحسين علاقاتهم الشخصية والمهنية.

Dubai - UAE: +971 4 450 5697
Istanbul - Türkiye: +90 539 599 1206
Amman - Jordan: +962 79 712 3347

MERCURY

## الكفاءات المستهدفة:

سيكتسب المشاركون الكفاءات التالية من خلال برنامج الذكاء العاطفي والاجتماعي:

- الوعي الذاتي العاطفي وإدارة المشاعر.
- القدرة على التعاطف وفهم مشاعر الآخرين.
- مهارات التواصل الفعّال والتفاعل الاجتماعي.
- إدارة التوتر والصراعات داخل بيئة العمل.
- بناء علاقات قائمة على الثقة والاحترام.
- قيادة الفرق من خلال الذكاء العاطفي.
- المرونة النفسية والتأقلم مع التغيير.
- التأثير الإيجابي في بيئة العمل.
- تعزيز ثقافة التعاون والاحترام المتبادل.

## أهداف الدورة التدريبية:

في نهاية هذا البرنامج التدريبي في الذكاء العاطفي والاجتماعي، سيكون المشاركون قادرين على:

Dubai - UAE: +971 4 450 5697
Istanbul - Türkiye: +90 539 599 1206
Amman - Jordan: +962 79 712 3347

- فهم ماهية الذكاء العاطفي والاجتماعي وأهميتهما في بيئة العمل.
- تحديد العناصر الأساسية للذكاء العاطفي وتفسير تأثيرها على الأداء.
- تطوير القدرة على التعرف على المشاعر الذاتية وإدارتها بفعالية.
- تنمية مهارات التعبير العاطفي الإيجابي وبناء العلاقات.
- ممارسة مهارات الاستماع النشط وفهم السياقات الاجتماعية.
- تعزيز مهارات حل النزاعات بأساليب غير تصادمية.
- تطبيق تقنيات التحكم في التوتر والضغوط المهنية.
- تحليل مواقف العمل وفهم أبعادها العاطفية والاجتماعية.
- بناء الثقة والتعاطف في العلاقات المهنية.
- تعزيز قدرة اتخاذ القرارات بناءً على الوعي العاطفي.
- تقييم أنماط السلوك وتعديلها بما يخدم الأهداف المؤسسية.
- إظهار قيادة مؤثرة ترتكز على التفاعل الإنساني الإيجابي.
- تصميم استراتيجيات تواصل فعالة ضمن فرق العمل المتنوعة.
- تحقيق التوازن بين الذكاء العقلي والذكاء العاطفي.
- إدماج مهارات الذكاء العاطفي في خطط التطوير الذاتي والمهني.

## محتوى الدورة التدريبية:

### الوحدة الأولى: مفاهيم أساسية في الذكاء العاطفي والاجتماعي:

- تعريف الذكاء العاطفي والاجتماعي.
- الفرق بين الذكاء العاطفي والذكاء العقلي.
- أركان الذكاء العاطفي: الوعي الذاتي، التنظيم الذاتي، التحفيز، التعاطف، والمهارات الاجتماعية.
- أهمية الذكاء العاطفي في الحياة الشخصية والمهنية.
- تأثير الذكاء العاطفي على القيادة واتخاذ القرار.
- الذكاء الاجتماعي: المفهوم والأبعاد العملية.
- فهم الديناميكيات الاجتماعية في بيئة العمل.
- تحليل دراسات حالة لأشخاص ناجحين باستخدام الذكاء العاطفي.
- العلاقة بين الذكاء العاطفي والصحة النفسية.

Dubai - UAE: +971 4 450 5697
Istanbul - Türkiye: +90 539 599 1206
Amman - Jordan: +962 79 712 3347

MERCURY

## الوحدة الثانية: الوعي الذاتي والتحكم بالمشاعر:

- التعرف على المشاعر الذاتية وتقييمها.
- فهم المحفزات العاطفية الشخصية.
- استراتيجيات تطوير الوعي الذاتي.
- ضبط النفس وتعديل الاستجابات العاطفية.
- مهارات التفكير التأملي وإعادة التقييم.
- استخدام تقنيات التنفس والتركيز الذهني في السيطرة على الانفعالات.
- التقييم الذاتي الدوري للأداء العاطفي.
- بناء خطة شخصية لتطوير الوعي الذاتي.
- تدريبات تطبيقية في حالات انفعالية.

## الوحدة الثالثة: بناء علاقات اجتماعية فعّالة:

- أهمية المهارات الاجتماعية في العلاقات المهنية.
- التواصل الفعال: عناصره وأدواته.
- تطوير مهارات الاستماع النشط والتعاطف.
- استخدام الذكاء الاجتماعي في التفاعل مع فرق العمل.
- إدارة الانطباعات الأولى والتأثير الاجتماعي.
- فهم التنوع الثقافي والاجتماعي في بيئة العمل.
- بناء شبكة علاقات قائمة على الثقة والتفاهم.
- تقنيات تعزيز التعاون الجماعي.
- تقييم فعالية العلاقات الاجتماعية وتحسينها.

Dubai - UAE: +971 4 450 5697
Istanbul - Türkiye: +90 539 599 1206
Amman - Jordan: +962 79 712 3347

MERCURY

## الوحدة الرابعة: إدارة الضغوط والصراعات المهنية:

- مصادر الضغوط في بيئة العمل.
- تحليل تأثير الضغوط على الأداء والسلوك.
- استراتيجيات التكيف مع الضغوط اليومية.
- تطبيق الذكاء العاطفي في حل النزاعات.
- فن الإنصات في مواقف الخلاف.
- التحكم في الغضب والانفعالات خلال الصراعات.
- استخدام الحوار البناء والتفاوض الإيجابي.
- تعزيز روح الفريق رغم التحديات.
- دراسة حالات حول النزاعات المؤسسية.

## الوحدة الخامسة: القيادة بالذكاء العاطفي والاجتماعي:

- خصائص القائد الذكي عاطفياً.
- استراتيجيات تحفيز الفرق باستخدام الذكاء العاطفي.
- اتخاذ القرار بناءً على فهم العواطف.
- التأثير الإيجابي في الثقافة المؤسسية.
- قيادة التغيير من خلال التفاعل الإنساني.
- بناء بيئة عمل مرنة ومشجعة.
- أدوات تقييم الذكاء العاطفي لدى القادة.
- تعزيز الولاء المؤسسي عبر العلاقات الإنسانية.
- حالات عملية حول القيادة العاطفية الناجحة.

## خلاصة وتوصيات الدورة التدريبية:

تشكل مهارات الذكاء العاطفي والاجتماعي دعامة أساسية في تعزيز جودة الأداء الفردي والمؤسسي. وقد مكنت هذه الدورة المشاركين من تطوير أدوات فعالة لفهم الذات وتكوين علاقات مهنية ناجحة. ينصح المتدربون بمتابعة تطبيق المهارات في المواقف العملية اليومية لتثبيت الفائدة المكتسبة. كما يُوصى بتضمين هذه المهارات في خطط التطوير المهني المستدام داخل المؤسسات.