



ainfct

المؤسسة العربية للاستشارات والتدريب وتطوير الأداء
AINFCT | info@ainfct.com | www.ainfct.com

الذكاء العاطفي وتحسين أنماط الحياة

فكرة الدورة

تتزايد أهمية الذكاء العاطفي في بيئات العمل الحديثة مع تصاعد الضغوط المهنية وتنوع أنماط التواصل وتداخل متطلبات الحياة الشخصية والعملية. لم تعد الكفاءة الإدارية تعتمد على المعرفة الفنية وحدها، بل أصبحت ترتبط بقدرة الفرد على فهم مشاعره وإدارة تفاعلاته وبناء عادات يومية تساعده على الاتزان والإنتاجية.

يقدم هذا البرنامج من AINFCT إطاراً تدريبياً متوسط المستوى يربط بين الذكاء العاطفي وتحسين أنماط الحياة من منظور إداري عملي. يركز البرنامج على الوعي الذاتي، ضبط الانفعالات، التعاطف، جودة العلاقات، إدارة الضغوط، وتطوير عادات حياتية داعمة للأداء المهني والشخصي. كما يساعد المشاركين على قراءة المواقف بصورة أكثر اتزاناً، وتبني أساليب تواصل مرنة، وبناء خطط شخصية قابلة للتنفيذ.

يمتاز البرنامج بتركيزه على التطبيق اليومي، بما يمنح المشاركين أدوات عملية لتحويل المعرفة السلوكية إلى ممارسات مستقرة داخل العمل وخارجه.

أهداف الدورة

فيما يلي الأهداف الرئيسية لهذا البرنامج التدريبي:

- فهم مكونات الذكاء العاطفي وتطبيقاته الإدارية
- تحليل أنماط الاستجابة العاطفية اليومية
- تطبيق مهارات ضبط الانفعال تحت الضغط
- تحسين جودة التواصل والعلاقات المهنية
- بناء عادات حياتية داعمة للاتزان
- إعداد خطة شخصية لتحسين نمط الحياة

منهجية الدورة

- مناقشات تفاعلية تربط المفاهيم بمواقف العمل اليومية.
- تمارين فردية لقياس الوعي الذاتي وأنماط الاستجابة.
- دراسات حالة قصيرة حول التواصل والانفعال والضغط.
- تطبيقات عملية لبناء عادات حياتية قابلة للاستمرار.
- تغذية راجعة موجهة لتحسين خطط المشاركين الشخصية.

أثر الدورة على المنظمة

يمكن تعزيز جودة الأداء المؤسسي من خلال سلوك أكثر اتزاناً وتواصلًا:

- تحسين مناخ العمل والتفاعل بين الموظفين
- تقليل التوتر الناتج عن سوء التواصل
- دعم التعاون داخل فرق العمل
- رفع جودة التعامل مع المواقف الضاغطة

أثر الدورة على المتدربين

يساعد البرنامج المشاركين على تطوير وعي ذاتي ينعكس على أسلوب الحياة:

- زيادة الوعي بالمشاعر والسلوك اليومي
- إدارة الانفعالات بطرق أكثر نضجاً
- تحسين العلاقات المهنية والشخصية
- تبني عادات يومية أكثر توازناً

الشهادات

شهادة معتمدة من AINFCT

الفئة المستهدفة

يناسب هذا البرنامج الموظفين والإداريين الذين يسعون إلى تحسين وعيهم العاطفي وسلوكهم اليومي. كما يفيد كل من يحتاج إلى تطوير تواصله واتزانه في بيئات العمل المتغيرة.

- الموظفون الإداريون في مختلف الإدارات
- المشرفون ومنسقو الفرق
- موظفو خدمة المتعاملين والدعم الداخلي
- المهنيون المهتمون بتطوير الذات
- المرشحون لأدوار قيادية مستقبلية

اليوم الأول: مدخل إلى الذكاء العاطفي والوعي الذاتي

- مفهوم الذكاء العاطفي ودوره في الأداء الإداري
- العلاقة بين المشاعر والسلوك والقرارات اليومية
- مكونات الذكاء العاطفي في بيئة العمل
- مؤشرات الوعي الذاتي لدى الموظف الإداري
- أدوات بسيطة لرصد الانفعالات وأنماط الاستجابة
- تطبيقات عملية لتحليل مواقف يومية

اليوم الثاني: إدارة الانفعالات وبناء الاتزان الشخصي

- فهم محفزات الانفعال في العمل والحياة
- التمييز بين الاستجابة الواعية ورد الفعل التلقائي
- تقنيات تهدئة التوتر في المواقف الضاغطة
- إدارة الحوار الداخلي وتأثيره على السلوك
- التعامل مع الغضب والإحباط دون تصعيد
- تمارين تطبيقية لضبط الانفعال المهني

اليوم الثالث: التعاطف والتواصل وتحسين العلاقات

- دور التعاطف في بناء علاقات صحية
- مهارات الإصغاء النشط وفهم الرسائل غير المباشرة
- قراءة الاحتياجات العاطفية في التفاعل المهني
- التعامل مع الاختلافات الشخصية والسلوكية
- صياغة رسائل واضحة تراعي المشاعر والنتائج
- مواقف تطبيقية لتحسين جودة التواصل

اليوم الرابع: الذكاء العاطفي وأنماط الحياة اليومية

- أثر النوم والغذاء والحركة على الاتزان العاطفي
- العلاقة بين العادات اليومية ومستوى الطاقة
- إدارة الضغوط المتكررة بأسلوب وقائي
- تنظيم الوقت وفق الأولويات الشخصية والمهنية
- تقليل الاستنزاف الذهني الناتج عن العادات السلبية
- تصميم روتين يومي داعم للإنتاجية والراحة

اليوم الخامس: التطبيق الشخصي وخطة التحسين المستدام

- مراجعة مكتسبات الذكاء العاطفي خلال البرنامج
- تحليل نقاط القوة وفرص التحسين السلوكي
- بناء أهداف شخصية قابلة للمتابعة
- إعداد خطة لتحسين نمط الحياة خلال 30 يوماً
- آليات قياس التقدم والمحافظة على الالتزام
- عرض خطط تطبيقية وتلقي تغذية راجعة

course_daily_schedule

يمتد البرنامج على خمسة أيام تدريبية، بواقع أربع ساعات يومياً. يبدأ كل يوم بمراجعة موجزة وربط بمحاور اليوم السابق، ثم ينتقل إلى عرض المفاهيم الأساسية، يلي ذلك تطبيق عملي أو نقاش جماعي. يخصص الجزء الأخير من كل يوم لاستخلاص الدروس، وتحديد إجراءات شخصية قابلة للتطبيق بين الجلسات.

course_assessment

يعتمد تقييم المشاركين على التفاعل داخل الجلسات، والتمارين التطبيقية، ومناقشة الحالات، وإعداد خطة شخصية لتحسين الذكاء العاطفي ونمط الحياة. يحصل المشاركون في نهاية البرنامج على شهادة حضور أو إتمام صادرة عن AINFCT وفق

متطلبات المشاركة المعتمدة.

course_key_competencies

- الوعي الذاتي
- ضبط الانفعالات
- التواصل المتعاطف
- إدارة الضغوط
- بناء العادات
- الاتزان الشخصي

مكتب القاهرة الرئيسي

القاهرة، جمهورية مصر العربية
7 شارع وهران، الطيران، مدينة نصر
201152466358+
info@ainfct.com
ainfct.com
رقم التسجيل الضريبي: 472920235

مكتب مدريد الفرعي

مدريد، إسبانيا
شارع الصحة 3، وسط المدينة، 28013 مدريد
training@ainfct.com
ainfct.com