



ainfct

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

تَبْنِي استراتيجيات الذكاء العاطفي لتحقيق النجاح

فكرة الدورة

في بيئات العمل الحديثة، لم تعد **الكفاءة** المهنية تعتمد على المعرفة الفنية وحدها، بل أصبحت القدرة على فهم الذات وإدارة الانفعالات وبناء علاقات ناضجة عاملاً حاسماً في جودة **الأداء** واستدامة النجاح. ويزداد هذا الاحتياج لدى الموظفين والقيادات الإدارية الذين يتعاملون مع ضغوط متغيرة، وتوقعات عالية، وتفاعلات يومية تتطلب وعياً عاطفياً ونضجاً في الاستجابة.

يركز هذا البرنامج المتقدم من AINFCT على تبني استراتيجيات عملية للذكاء العاطفي تساعد المشاركين على قراءة المواقف بعمق، وإدارة ردود الفعل، وتحسين أنماط التواصل والتأثير، وربط الوعي الذاتي بجودة القرار والسلوك المهني. كما يعالج البرنامج العلاقة بين التوازن الداخلي، وبناء الثقة، وتحفيز الآخرين، والتعامل مع الخلافات بطريقة بناءة. وتمنح طبيعة البرنامج التطبيقية المشاركين مساحة لتحويل المفاهيم إلى ممارسات يومية قابلة للتنفيذ، بما يعزز الحضور المهني والنجاح المستدام داخل بيئات العمل.

أهداف الدورة

فيما يلي الأهداف الرئيسية لهذا البرنامج التدريبي:

- تحليل أنماط الوعي الذاتي والانفعالي.
- تطبيق استراتيجيات ضبط الاستجابة العاطفية.
- تعزيز مهارات التواصل المتعاطف والمؤثر.
- إدارة الخلافات المهنية بنضج واتزان.
- بناء علاقات عمل قائمة على الثقة.
- تطوير خطة نجاح عاطفي مهني.

منهجية الدورة

- مناقشات تفاعلية تربط المفاهيم بتحديات العمل اليومية.
- تمارين وعي ذاتي وتحليل مواقف مهنية واقعية.
- محاكاة حوارات صعبة وتطبيقات على إدارة الانفعالات.
- أنشطة فردية وجماعية لبناء خطط تطبيق عملية.
- تغذية راجعة موجهة لتحسين السلوك والتواصل.

أثر الدورة على المنظمة

يمكن تعزيز جودة بيئة العمل من خلال:

- رفع نضج التواصل داخل الفرق.
- تقليل التوترات الناتجة عن سوء الفهم.
- تحسين جودة التعاون بين الإدارات.
- دعم ثقافة مهنية أكثر توازناً.

أثر الدورة على المتدربين

يساعد البرنامج المشاركين على:

- فهم المحفزات العاطفية الشخصية.
- إدارة الضغوط اليومية بوعي.
- التأثير في الآخرين بثقة.
- تحسين جودة القرارات المهنية.

الشهادات

شهادة معتمدة من AINFCT

الفئة المستهدفة

يناسب هذا البرنامج الفئات الإدارية التي تسعى إلى تطوير النضج العاطفي وتحسين جودة العلاقات المهنية. كما يفيد من يعملون في بيئات تتطلب تواصلًا مستمرًا وتأثيرًا متوازنًا.

- الموظفون الإداريون ذوو الخبرة المتوسطة والمتقدمة.
- رؤساء الفرق والمشرفون الإداريون.
- العاملون في بيئات ضغط وتفاعل مستمر.
- المهنيون الساعون لتحسين حضورهم وتأثيرهم.
- المرشحون لأدوار قيادية أو إشرافية.

اليوم الأول: مدخل متقدم إلى الذكاء العاطفي والنجاح المهني

- مفهوم الذكاء العاطفي في بيئات العمل المتقدمة.
- العلاقة بين المشاعر والسلوك والنتائج المهنية.
- مكونات الذكاء العاطفي: الوعي، الإدارة، التعاطف، العلاقات.
- قراءة أثر الانفعالات على الأداء واتخاذ القرار.
- تحديد فجوات الذكاء العاطفي لدى المشاركين.

اليوم الثاني: الوعي الذاتي وفهم الأنماط الشخصية

- تحليل أنماط التفكير والانفعال في المواقف المهنية.
- تمييز القيم الشخصية المؤثرة في السلوك اليومي.
- استخدام التأمل الذاتي لفهم مصادر التوتر.
- قراءة الفجوة بين النية والانطباع لدى الآخرين.
- تمرين عملي لبناء خريطة الوعي الذاتي.

اليوم الثالث: إدارة الانفعالات وضبط الاستجابة

- استراتيجيات تهدئة الاستجابة العاطفية تحت الضغط.
- التمييز بين الاستجابة الواعية وردة الفعل التلقائية.
- إدارة الغضب والإحباط في التفاعلات المهنية.
- تطبيق نموذج التوقف والتحليل وإعادة الاختيار.
- بناء عادات يومية لدعم الاتزان العاطفي.

اليوم الرابع: التعاطف المهني وفهم الآخرين

- مفهوم التعاطف دون فقدان الحياد المهني.
- قراءة الإشارات اللفظية وغير اللفظية.
- الاستماع العميق بوصفه أداة لفهم الاحتياج.

- فهم اختلاف الدوافع والسياقات بين الأفراد.
- تمارين تطبيقية على إعادة صياغة منظور الآخر.

اليوم الخامس: التواصل العاطفي المؤثر

- ربط الرسالة بالمشاعر والانطباعات المتوقعة.
- اختيار نبرة التواصل الملائمة للموقف.
- صياغة الرسائل الصعبة بطريقة بناءة.
- إدارة الحوار عند ارتفاع التوتر.
- بناء حضور تواصلية واضح ومتزن.

اليوم السادس: الذكاء العاطفي في الإقناع والتأثير

- فهم البعد العاطفي في قبول الأفكار.
- استخدام الثقة والمصداقية في التأثير المهني.
- بناء الرسائل المقنعة دون مبالغة أو ضغط.
- التعامل مع المقاومة والاعتراضات بمرونة.
- تطبيقات عملية على مواقف تأثير يومية.

اليوم السابع: إدارة الخلافات والعلاقات الصعبة

- تحليل جذور الخلاف من منظور عاطفي وسلوكي.
- فصل المشكلة عن الشخص في الحوار المهني.
- استخدام الأسئلة الهادئة لتخفيف التوتر.
- تحويل الخلاف إلى مساحة تفاهم وتعلم.
- تطبيق سيناريوهات لإدارة علاقات عمل صعبة.

اليوم الثامن: المرونة النفسية والالتزان في أنماط الحياة

- فهم العلاقة بين نمط الحياة والطاقة العاطفية.
- إدارة الضغط المستمر دون استنزاف شخصي.
- بناء حدود مهنية صحية ومتوازنة.

- تعزيز العادات الداعمة للصفاء الذهني.
- تصميم روتين شخصي يحافظ على الاتزان.

اليوم التاسع: الذكاء العاطفي في القيادة الذاتية

- تحويل الوعي العاطفي إلى انضباط سلوكي.
- بناء الحافز الداخلي واستمرارية الإنجاز.
- مراجعة أثر القناعات على النجاح الشخصي.
- استخدام التغذية الراجعة لتطوير السلوك.
- صياغة أهداف مهنية مرتبطة بالنضج العاطفي.

اليوم العاشر: خطة تطبيق الذكاء العاطفي لتحقيق النجاح

- دمج مفاهيم البرنامج في خطة عمل فردية.
- تحديد ممارسات قابلة للقياس خلال العمل اليومي.
- بناء مؤشرات شخصية لمتابعة التحسن السلوكي.
- عرض خطط المشاركين ومناقشتها مهنيًا.
- تثبيت التزامات عملية لما بعد البرنامج.

course_daily_schedule

يمتد البرنامج لمدة 10 أيام تدريبية، بواقع 4 ساعات تدريبية يوميًا. يوزع اليوم التدريبي بين عرض المفاهيم الأساسية، ومناقشة التطبيقات العملية، وتنفيذ التمارين الفردية والجماعية، ومراجعة الدروس المستفادة. ويُراعى التدرج من فهم الذات وإدارة الانفعال إلى التأثير وبناء العلاقات وخطة التطبيق النهائية.

course_assessment

يعتمد التقييم على المشاركة الفاعلة، وتحليل الحالات العملية، وتنفيذ التمارين اليومية، وإعداد خطة تطبيق شخصية في نهاية البرنامج. يحصل المشاركون الذين يستوفون متطلبات الحضور والمشاركة على شهادة حضور أو إتمام صادرة من AINFCT.

course_key_competencies

- الوعي الذاتي العاطفي
- إدارة الانفعالات المهنية
- التواصل المتعاطف المؤثر
- إدارة الخلافات الناضجة
- المرونة النفسية العملية
- القيادة الذاتية المتزنة

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