

# مهارات الذكاء العاطفي

تطوير الوعي الذاتي، وضبط المشاعر، وبناء  
علاقات مهنية أقوى.



# تعلم مهارات الذكاء العاطفي

تعزير الوعي الذاتي، والتوازن  
العاطفي، وحسن التقدير  
في بيئات مهنية معقدة ومتغيرة.

لم تعد المهارات التقنية والخبرة وحدها كافية للنجاح في بيئات العمل اليوم. فطريقة إدراك المهنيين لمشاعرهم، وإدارتها، والتعامل مع مشاعر الآخرين تلعب دوراً حاسماً في فعالية القيادة، وجودة اتخاذ القرار، وقوة العلاقات المهنية.

يساعد هذا البرنامج المشاركين على فهم الدور الذي تلعبه المشاعر في السلوك والأداء، وكيف يسهم الذكاء العاطفي في وضوح التفكير، وتحسين القرارات، وبناء علاقات مهنية أكثر قوة واستدامة.

## نظرة عامة على البرنامج

يساعد برنامج **مهارات الذكاء العاطفي** المشاركين على فهم:

- مفهومات الذكاء العاطفي ومكوناته الأساسية
- تأثير المشاعر في السلوك، والأداء، واتخاذ القرار
- إدارة المشاعر بفعالية في المواقف المهنية
- الحفاظ على التوازن العاطفي تحت الضغط
- دور التفكير العقلاني في ضبط المشاعر والنضج المهني

يتعلم المشاركون تطبيق الذكاء العاطفي في القيادة، والعمل الجماعي، واتخاذ القرار، بما يعزز الأداء والعلاقات المهنية في أي واحد.

## النتيجة:

مهنيون أكثر توازناً عاطفياً، يقودون ويعملون بوضوح، وثقة، ونضج.

## لماذا يُعد الذكاء العاطفي مهماً؟

في الأدوار القيادية والمناصب ذات المسؤولية العالية، يؤثر الذكاء العاطفي بشكل مباشر في: التواصل، والثقة، والنتائج.

من دون وعي عاطفي وضبط فعال للمشاعر، قد يواجه المهنيون:

- قرارات تفاعلية أو مدفوعة بالعاطفة
- صعوبة في إدارة الضغط أو الخلافات
- توتراً في العلاقات المهنية
- تراجع المصداقية والثقة
- اختلالاً بين التفكير العاطفي والعقلاني

يزود برنامج **مهارات الذكاء العاطفي** المشاركين بأدوات عملية للتعرف على المشاعر، وتنظيم ردود الفعل، والاستجابة بحكمة في المواقف الصعبة.

## الذكاء العاطفي لا يعني كبت المشاعر،

بل فهمها والاستجابة لها بحكمة.

معتمد ومضمون الجودة

# ما الذي يهيئك هذا البرنامج للقيام به

يمكن برنامج مهارات الذكاء العاطفي المهنيين من التعرّف على المحفّزات العاطفية، وضبط ردود الفعل، وتطبيق التفكير العقلاني في بيئات العمل عالية الضغط.

ويركّز البرنامج على التطبيق العملي، بما يتيح تحويل الوعي العاطفي إلى سلوك مهني فعّال يدعم القيادة والتعاون.

## مخرجات البرنامج للمشاركين

- إدارة المشاعر بفعالية أكبر في بيئات العمل
- الاستجابة بهدوء وبناء تحت الضغط
- توظيف الذكاء العاطفي في القيادة والعمل الجماعي
- تحسين جودة القرارات من خلال تفكير متوازن وعقلاني
- إظهار نضج عاطفي ووعي ذاتي أعلى
- بناء علاقات مهنية أقوى وأكثر فاعلية
- تعزيز الثقة بالنفس، والمرونة، وضبط المشاعر

## يطوّر المشاركون القدرة على

- فهم مفهوم الذكاء العاطفي ومكوّناته
- إدراك المشاعر وتأثيرها في السلوك والأداء
- إدارة المشاعر في المواقف المهنية والقيادية
- إظهار ضبط النفس والتنظيم العاطفي
- الحفاظ على التوازن العاطفي في البيئات الصعبة
- تطبيق التفكير العقلاني في إدارة ردود الفعل والقرارات
- بناء النضج العاطفي والمرونة النفسية
- تعزيز العلاقات المهنية

## هيكل البرنامج وخيارات التنفيذ

### حزم المؤسسات

تتوفر باقات مؤسسية وخصومات للتسجيل الجماعي

### تنفيذ مرّن

قابل للتكيف وفق متطلبات الجهات وبرامج الفرق

### خبراء متخصصون في المجال

تدريب يقوده مدرّب (عن بُعد)

### مدة البرنامج

8 ساعات تدريبية

## التدريب بقيادة مدرّبين مختصين

يقدّم كل جزء تدريبي على يد خبراء متخصصين يتمتعون بخبرة مهنية وتنظيمية واقعية، بما يضمن تعلمًا عمليًا، ومرتبًا بسياق العمل، وقابلًا للتطبيق الفوري.

# كيف يتم تطبيق التعلم

يركز البرنامج على تطبيق الذكاء العاطفي في مواقف العمل الحقيقية، حيث يؤثر ضبط المشاعر، وحسن التقدير، والتواصل بشكل مباشر في النتائج.

يعمل المشاركون على سيناريوهات واقعية ونقاشات موجهة للتدرب على التعرف على المشاعر، وإدارة ردود الفعل، والاستجابة بوضوح واحترافية.

## متطلبات الالتحاق

لا يشترط أي تدريب مسبق في الذكاء العاطفي.  
البرنامج مناسب للقادة الحاليين والطامحين، والمشرفين، والمهنيين الراغبين في تعزيز الوعي العاطفي وضبط المشاعر.

## صُمم هذا البرنامج لـ

- المدراء والقادة الذين تم تعيينهم حديثاً
- مشرفي الفرق والأقسام
- الموظفين الذين يستعدون لتولي أدوار قيادية
- الكفاءات الواعدة المرشحة للتطوير القيادي
- المهنيين الساعين إلى تحسين الوعي العاطفي وضبط المشاعر

## يستكشف المشاركون:

- ✓ التعرف على المشاعر ومحفزاتها
- ✓ إدارة ردود الفعل في المواقف الصعبة
- ✓ الموازنة بين العاطفة والتفكير العقلاني
- ✓ تطوير النضج العاطفي وضبط النفس
- ✓ تطبيق الذكاء العاطفي في القيادة والعمل الجماعي
- ✓ تعزيز العلاقات المهنية من خلال الوعي العاطفي

## أسلوب تقديم البرنامج

- تدريب مباشر بقيادة خبراء متخصصين
- تقديم عبر المنصات الإلكترونية
- جلسات عملية وتفاعلية
- سيناريوهات واقعية ونقاشات موجهة

## ما يقدمه هذا النوع من التدريب

### مرونة عاطفية

الحفاظ على الاتزان والفعالية تحت الضغط

### قرارات متوازنة

الاستجابة بوضوح وحكمة بدلاً من الانفعال

### علاقات أقوى

بناء الثقة، والفهم، والتواصل الفعال

### تطبيق فوري

استخدام أدوات الذكاء العاطفي مباشرة في مواقف العمل الفعلية

## النتيجة:

مهنيون أكثر ذكاءً عاطفياً. علاقات أقوى. وقيادة قائمة على الوضوح، والتوازن، والنضج.

## الابتكار التشاركي™

منهجية خاصة بأكاديمية ماكسيموس قائمة على أربع خطوات متكاملة لبناء مهارات مستدامة، لا تقتصر على قاعات التدريب، بل تمتد إلى بيئات العمل الواقعية داخل المؤسسات العاملة في قطاعات سريعة الحركة ومرتبعة المتطلبات في المنطقة

### بهدف تحويل القدرات الفردية إلى نتائج وطنية ملموسة.

- ما يضمنه البرنامج:**
- مهارات تتوافق مع متطلبات القطاعات المختلفة، لا مع قوالب دولية عامة.
  - تحقيق تأثير تشغيلي فوري، لأن التدريب مبني على التحديات الواقعية.
  - تطوير قدرات مؤسسية مستدامة عبر اعتماد أدوات وسلوكيات قائمة على الأداء.

يمثل هذا الأسلوب الفرق بين تدريب الأفراد فقط، وتجهيز قوة عاملة كاملة بالقدرات اللازمة للأداء والتكيف وتحقيق النتائج على نطاق واسع.

**التقييم:**  
فهم بيئة العمل الواقعية واحتياجاتها الفعلية.



**التصميم:**  
بناء برامج تدريبية تتناسب مع طبيعة القطاع.



**التففيذ:**  
تقديم التدريب بواسطة خبراء وممارسين متخصصين من المملكة.



**الاستدامة:**  
ترسيخ التغيير داخل المؤسسات لضمان استمرار النتائج.



يمكنكم التسجيل في الدورة عبر مسح رمز الاستجابة السريعة (QR code).



**maximus academy**  
**أكاديمية ماكسيموس**

*Training that fits your world*

[Info@maximusacademy.com](mailto:Info@maximusacademy.com) | +966 9200 31313 | [maximusacademy.com](http://maximusacademy.com)