

# الذكاء العاطفي

## تمهيد

الذكاء العاطفي هو القدرة على التعرّف على المشاعر وفهمها وإدارتها، سواء مشاعرنا الخاصة أو مشاعر الآخرين. وهو يمكن الإنسان من التواصل بشكل أفضل، وتجنّب ردود الفعل الاندفاعية، والحفاظ على علاقات متوازنة ومنسجمة.

إنّ الذكاء العقلي وحده لا يكفي لضمان النموّ الشخصي ولا لتحقيق النجاح على المدى البعيد، بل يجب أن يُدعم بنوع آخر من الذكاء، وهو الذكاء العاطفي، الذي يساعد على فهم المشاعر، إدارتها، والتعبير عنها في مواجهة تحديات وضغوط الحياة اليومية.

يتكوّن الذكاء العاطفي من خمس كفاءات أساسية: الوعي بالذات، ضبط النفس، الدافعية، التعاطف، والمهارات الاجتماعية. إنّ تنمية الذكاء العاطفي تساهم في تحقيق النجاح الشخصي والمهني، وتعزّز الشعور بالراحة والتوازن في الحياة اليومية.

## أهداف التكوين

- التعرّف على مشاعرك وتنمية الوعي العاطفي لديك.
- اكتشاف محقّرات ردود فعلك وتعلم كيفية إدارة الغضب.
- تطوير القدرة على بناء علاقات إيجابية ومؤثرة مع الآخرين.

## كيف يُقدّم البرنامج؟

تُقدّم جميع دوراتنا في شكل ورشات تطبيقية، تتضمن محاكاة مواقف واقعية، وألعاب أدوار، وتقنيات البسيكودراما، وذلك في إطار داعم وآمن، يحترم وتيرة كلّ مشارك، ويُمكنهم من استكشاف مواردهم، وتطوير مهارات عملية قابلة للتطبيق المباشر في حياتهم الشخصية والمهنية.

## محتوى البرنامج

- وضع الكلمات المناسبة للمشاعر ومعرفة كيفية التعبير عنها.
- التعرّف على المشاعر، محقّراتها، وفهم تأثيرها على الأفكار والسلوكيات.
- إدارة الاندفاعات، الحفاظ على الهدوء تحت الضغط، وتكييف ردود الفعل.
- تحويل المشاعر السلبية إلى أفعال بناءة وإيجابية.
- الوعي الاجتماعي والتعاطف: فهم مشاعر الآخرين، قراءة الإشارات العاطفية (اللفظية وغير اللفظية)، والتفاعل بفعالية مع استجاباتهم العاطفية.
- الأفعال الأربعة الأساسية في الحياة اليومية: الطلب، العطاء، التلقّي، والرفض.
- التواصل بذكاء عاطفي، حلّ النزاعات، وتقديم التغذية الراجعة (Feedback) بشكل بناء.
- التعبير عن الامتنان.
- الابتسامة الصادقة والكلمة الطيبة.
- ممارسة الامتنان في الحياة اليومية.

## لمن هذا البرنامج؟

- كلّ العاملين في مجال التنمية البشرية أو الصحة عمومًا.
- المعلمون، المدربون، المرّبون، جميع الآباء والأمّهات، إضافة إلى أصحاب المؤسسات، المستقلين، والمهنيين من مختلف القطاعات.

## هل هذا البرنامج يهّمك؟

المواعيد القادمة: الرجاء ملئ نموذج الحجز المسبق وسيتم الاتصال بكم لمدمكم بالتاريخ المحدد. **استمارة التسجيل المسبق**

المدة: ثلاثة ايام

السعر: 450 دينار تونسي الحجز والدفع المسبق قبل أسبوع من انطلاق التكوين يتيح تخفيضًا بنسبة 20%.

للمزيد من المعلومات:

☎ الهاتف: 21938000

🌐 الموقع: [www.coachahmedhakim.com](http://www.coachahmedhakim.com)

✉ البريد الإلكتروني: [www.coach.ahmed.hakim@gmail.com](mailto:www.coach.ahmed.hakim@gmail.com)