

الذكاء العاطفي

فهم المشاعر المتعلّقة بالذات
وفهم مشاعر الآخرين

إدارة المشاعر بطريقة إيجابيّة

01

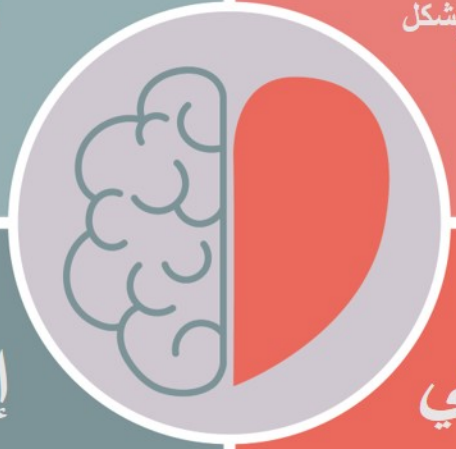
الوعي الذاتي

قدرة الإنسان على فهم و تقييم نفسه، بشكل دقيق، مع معرفة الميول والطباع

02

إدارة النفس

القدرة على التحكم بالعواطف، أو "ضبط النفس العاطفي"



03

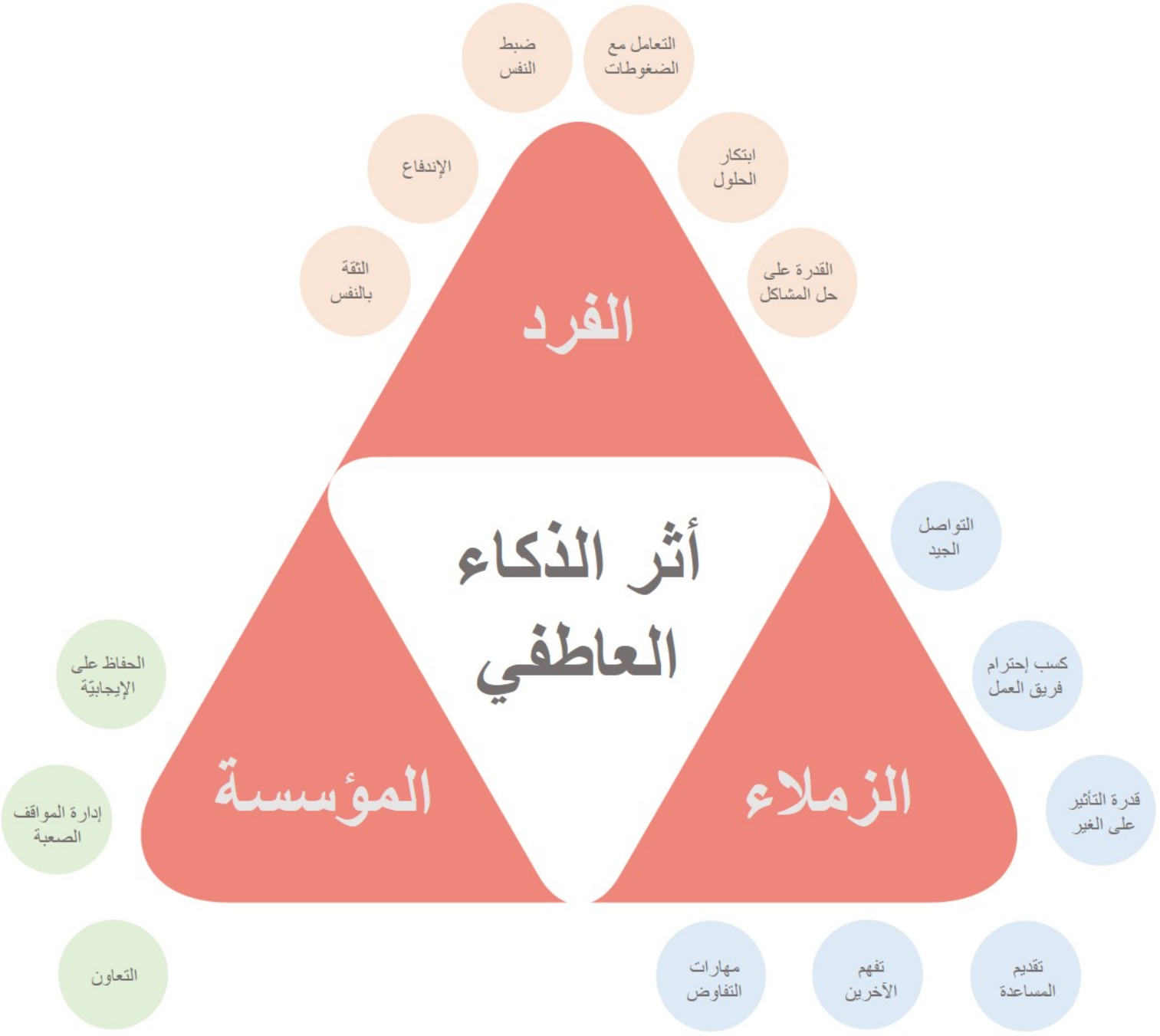
الوعي الإجتماعي

يندرج تحته فهم الآخرين، والتعاطف، و فهم طبيعة الآخرين

04

إدارة العلاقات

القدرة على التأثير، و حل النزاعات، القدرة على إلهام الآخرين، و التوجّه للعمل ضمن فريق عمل متعاون


أثر الذكاء العاطفي
الفرد
الزملاء
المؤسسة
ضبط النفس
التعامل مع الضغوطات
الإندفاع
ابتكار الحلول
الثقة بالنفس
القدرة على حل المشاكل
التواصل الجيد
كسب إحترام فريق العمل
قدرة التأثير على الغير
تقديم المساعدة
تفهم الآخرين
مهارات التفاوض
الحفاظ على الإيجابيّة
إدارة المواقف الصعبة
التعاون



التعرّف على النفس

نافذة للتعرّف على النفس

مراحل الوعي الذاتي

الأولى	يزداد إدراكك لحقيقة أفكارك ومعتقداتك
ثانية	تزداد معرفتك بأفكارك ومشاعرك
متقدّمة	التركيز على مشاعرك وفهم بواعث تلك المشاعر وكيفيّة التحكّم بها.

الوعي الذاتي

فهم النفس

معرفة الميول

تقييم النفس



الإدارة الذاتيّة

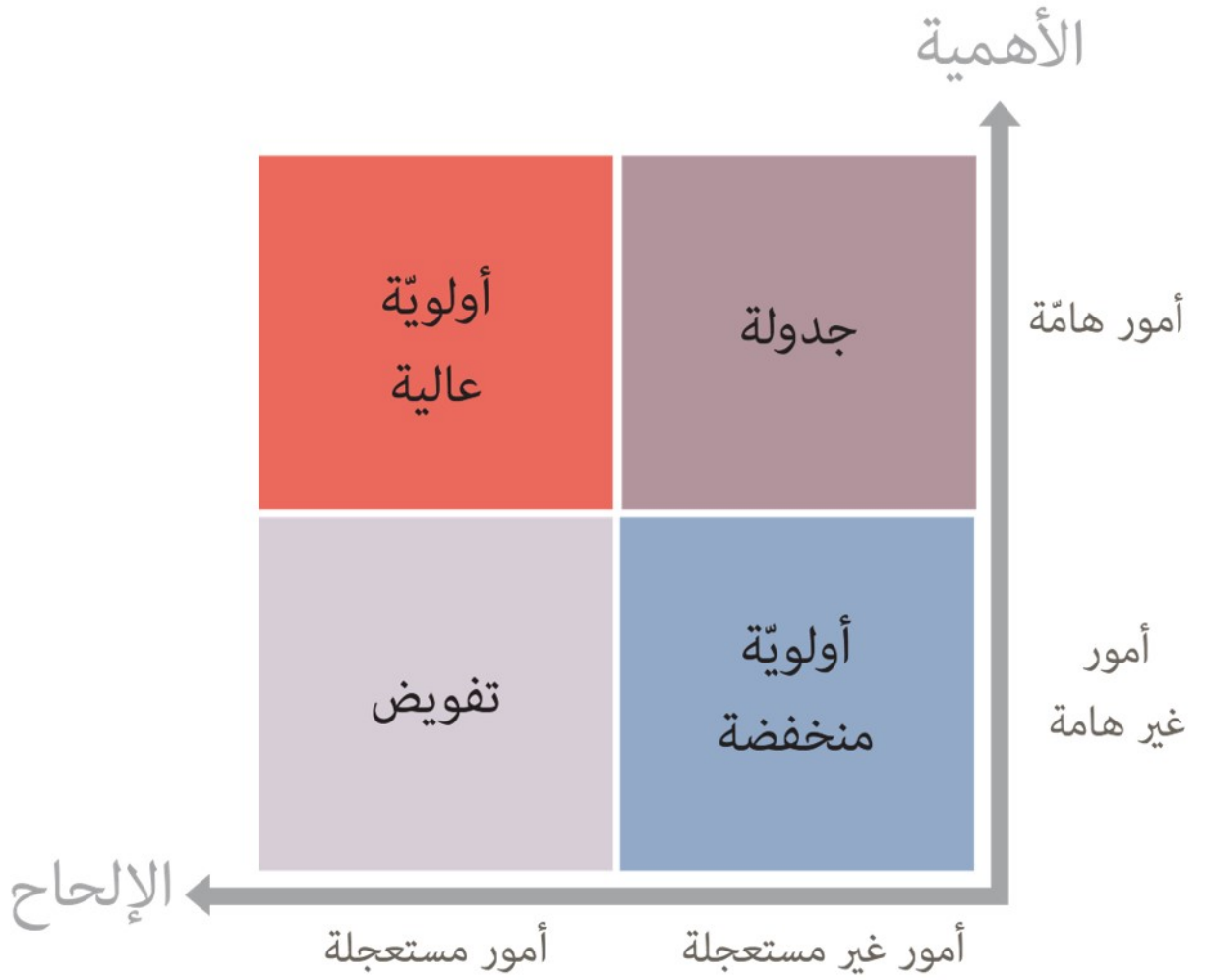
تنطلق من الوعي الذاتي

الإدارة الذاتية

التحكّم بالعاطفة

ضبط النفس

المبادرة


الأهمية
أولويّة
عالية
جدولة
أمور هامّة
تفويض
أولويّة
منخفضة
أمور
غير هامة
الإلحاح
أمور مستعجلة
أمور غير مستعجلة

أنواع الضغوطات

- ضغط أسري
- ضغط نفسي
- ضغط مهني
- ضغط إقتصادي
- ضغط إجتماعي

الضغط النفسي أو الإجهاد

هو قوّة توضع على الجسم ويؤدّي إلى ظهور ردود فعل من الجسم عليه



إن حسن إدارة التوتّر والضغوطات

هو من مزايا الإدارة الذاتية

طرق إيجابيّة

إكمال الهدف
تحسين نوعية الإنجاز

طرق سلبية

التعب المفرط والغضب
الإكتئاب والمرض

الإدارة الإيجابيّة للضغوطات

تخصيص وقت للهوايات	الرعاية الذاتيّة
ممارسة الرياضة	الاسترخاء
التوازن بين العمل والحياة	إدارة الوقت

الإدارة السلبيّة للضغوطات

الإفراط في الطعام	صعوبة التواصل
المماطلة	زيادة الصرف
الغضب	الهروب



الوعي الإجتماعي

القدرة على معرفة شعور وحاجات
الأشخاص من حولك
والقدرة على التفاعل معهم

لمواجهة الصراع

الإعتراف
بوجوده

إدراك
أسباب
حدوثه

تحديد
الأطراف
المعنية به

الوعي الإجتماعي

التعاطف

فهم الآخرين

التوجّه للخدمة

الطرق الإيجابية لإدارة النزاع

01 تحديد المشكلة

02 الإنصات الإيجابي

03 استكشاف الحلول

04 إيجاد الحل والحفاظ على العلاقات

05 تفهّم وجهة النظر الأخرى

إن النجاح والسعادة مرتبطان

بتطوير الذكاء العاطفي لديك

وذلك عبر

- معرفة الذات
- بناء علاقات
- التواصل الجيد
- التفاعل مع الغير
- إنتاجيّة

الذكاء العاطفي
يمكن تطويره

التعرف على عواطفك

قيّم علاقاتك مع الآخرين

كسر الروتين وممارسة أنشطة

تطوير الذكاء العاطفي

هو عمليّة مستمرّة!