

# معهد الخليج



الحائز على جائزة أفضل معهد تدريبي في الخليج

# الذكاء العاطفي والتفكير الرشيق في بيئة العمل

## مقدمة:

- تجدر الإشارة إلى أن القدرة على السيطرة على الأفكار من العوامل المهمة للنجاح في العمل ، لكن السيطرة على الأفكار غالباً ما تبدأ بإدارة المشاعر والسلوكيات، وهذا هو جوهر الذكاء العاطفي، والذي يُقصد به باختصار القدرة على إدراك وفهم مشاعرك ومشاعر المحيطين بك وإدارتها بطريقة مثمرة وصحية. إن القدرة على السيطرة على العواطف والانفعالات هي أساس الإرادة وأساس الشخصية الناجحة. والأفراد الذين يدركون مشاعرهم وعواطفهم بصورة دقيقة يتعاملون مع الموضوعات الانفعالية بصورة أفضل .
- التفكير الرشيق المرن ضروري انه القدرة على التكيف مع المواقف الجديدة، وتقسيم المهام المعقدة إلى أجزاء صغيرة الحجم، والارتجال وتعديل الاستراتيجيات لمواجهة أنواع مختلفة من التحديات، فالمرونة تعطي الدماغ البشري ميزة التفوق والابداع، والعقول المرنة هي لأشخاص يعيدون تصور طرق جديدة لحل المشكلات الحالية وإنشاء أدوات تجعل الأمور أفضل وأسهل وأسرع وأكثر ذكاء ، عندما يكونون في أي موقف، كما يمكنهم التفكير في كل من الأهداف طويلة الأجل وقصيرة الأجل لاتخاذ قرارات أفضل.

## أهداف الدورة:

- فهم أساسيات الذكاء العاطفي وارتباطها الوثيق مع نواحي الحياة المختلفة
- تعلم أهمية الذكاء العاطفي والثقافة العاطفية وكذلك التعرف على مكونات الذكاء العاطفي
- رفع الوعي الذاتي من خلال التعرف على طبيعة المشاعر ومعانيها المتعددة وكيفية عملها والأسباب وراءها والدوافع المحركة لها
- التزود بأدوات عملية مفيدة لتنظيم المشاعر، ولترتيب وتنظيم التفكير وما ينتج عنه من مشاعر وسلوكيات ونزعات سلوكية
- التمكن من لغة الجسد وتفعيل استخدامها لتعزيز قدرات المشاركين المرتبطة بالذكاء العاطفي



- ربط الذكاء العاطفي مع الواقع الذي يعيشه المشاركون في العمل وفي الحياة بشكل عام
- تطبيق مهارات الذكاء العاطفي من أجل تحقيق أقصى قدر من التأثير الشخصي على المستويات المهنية والاجتماعية
- إستيعاب مفاهيم منهجية التفكير المرن ومدى أهميتها للمؤسسة
- الإلمام بخطوات تطبيق منهجية التفكير الرشيق والمرن ووضع خطة فعالة لتبنى المنهجية
- مهارة قيادة وتطوير آليات الاستجابة السريعة للتنبؤ بالتغيير والتكيف معه بمرونة ورشاقة
- كيقية إنشاء استراتيجيات التواصل المرنة والمؤثرة لقيادة وتحفيز التغيير
- تحديد الاستراتيجيات لبناء وتعزيز المرونة والرشاقة بالمؤسسة

## الفئات المستهدفة:

- المدراء والقادة والمشرفين والمهنيون ورجال الأعمال والأفراد الذين يرغبون بتطوير كفاءات الذكاء العاطفي والتفكير الرشيق لتعزيز وإدارة علاقاتهم في العمل والحياة.

## محتوى البرنامج:

### الذكاء العاطفي: نموذج القدرة:

- إدراك المشاعر
- استخدام العواطف
- فهم العواطف
- إدارة المشاعر
- اكتشاف الذكاء العاطفي: أهميته وأفكاره
- المخ الانفعالي: لماذا العاطفة؟
- تشريح النوبات الانفعالية
- طبيعة الذكاء العاطفي
- الذكاء العقلي والذكاء العاطفي
- التفكير الايجابي عبر تطوير الذكاء العاطفي
- البيولوجيا العصبية للتفوق



- دراسة حالات وتطبيقات

## فهم المهارات العاطفية:

- قراءة أفكار الناس وتحديد المشاعر
- قياس المزاج وآثاره في فهم الذكاء العاطفي
- الوصول إلى المزاج المطلوب باستخدام العواطف
- التنبؤ بالمستقبل العاطفي وفهم العواطف
- العمل مع الشعور: إدارة المشاعر
- قياس المهارات العاطفية

## تطوير مهارات الذكاء العاطفي:

- قراءة أفكار الناس بشكل صحيح لتحسين قدرتك على تحديد مشاعرهم
- الوصول إلى المزاج الصحيح وتحسين قدرتك على استخدام مهارات الذكاء العاطفي
- رواية القصص بصورة عاطفية
- التنبؤ بالمستقبل العاطفي بدقة: تحسين القدرة على فهم المشاعر
- العمل بمشاعر ذكية: تحسين القدرة على فهم المشاعر
- إدارة الغضب في مكان العمل
- إدارة الغضب في الحياة

## تطبيق مهارات الذكاء العاطفي:

- عزز مهاراتك بتطبيق مهارات الذكاء العاطفي لديك
- إدارة الآخرين: تطبيق مهارات الذكاء العاطفي مع الآخرين
- بناء الشخص الذكي عاطفياً
- العمل حول مخطط الذكاء العاطفي
- بناء شخص ذكي عاطفياً باستخدام مخطط الذكاء العاطفي

## مبادئ وعناصر منهجية التفكير المرن:



- مواءمة إستراتيجية المؤسسة مع مبادئ التفكير الرشيق
- المفاهيم الجوهرية للتفكير الرشيق
- مزايا منهجية التفكير الرشيق
- المبادئ الخمسة لمنهجية التفكير الرشيق
- مكونات منهجية التفكير الرشيق
- الأنواع الثمانية للهدر – استراتيجية الحد من الهدر
- مخطط تدفق القيمة VSM
- سرعة تغيير الأدوات SMED
- منهجية التفكير الرشيق وسداسية سيكما
- عملية DMAIC (التعريف والقياس والتحليل والتحسين والمراقبة)
- مقارنة بين منهجية التفكير الرشيق وسداسية سيكما

### مقاييس منهجية التفكير الرشيق Thinking Lean وخارطة الطريق لتطبيقها:

- العوامل الأساسية لنجاح منهجية التفكير الرشيق
- نموذج التفكير الرشيق للقيادة
- وضع خطة تطبيق نموذج التفكير الرشيق
- معوّقات النجاح في تطبيق نموذج التفكير الرشيق
- حالات وتطبيقات عملية

### إستراتيجيات التواصل المرنة والمؤثرة لقيادة وتحفيز التغيير:

- أهمية مشاركة العاملين لإحداث التغيير
- ضرورة أن يكون القائد واثقاً من نفسه ومرناً
- التركيز على العمل ووضع الأولويات
- تمكين الفرق لتكون موجهة نحو مواجهة التحديات
- إيجاد مناخ مرن ملهم للقدرات الإبداعية والإبتكارية للعاملين
- الرشاقة والإبتكار من خلال المشاركة وتوليد أفكار جديدة
- بطاقات الأداء لتحسين القيادة الرشيقة
- مستويات الإدارة الرشيقة

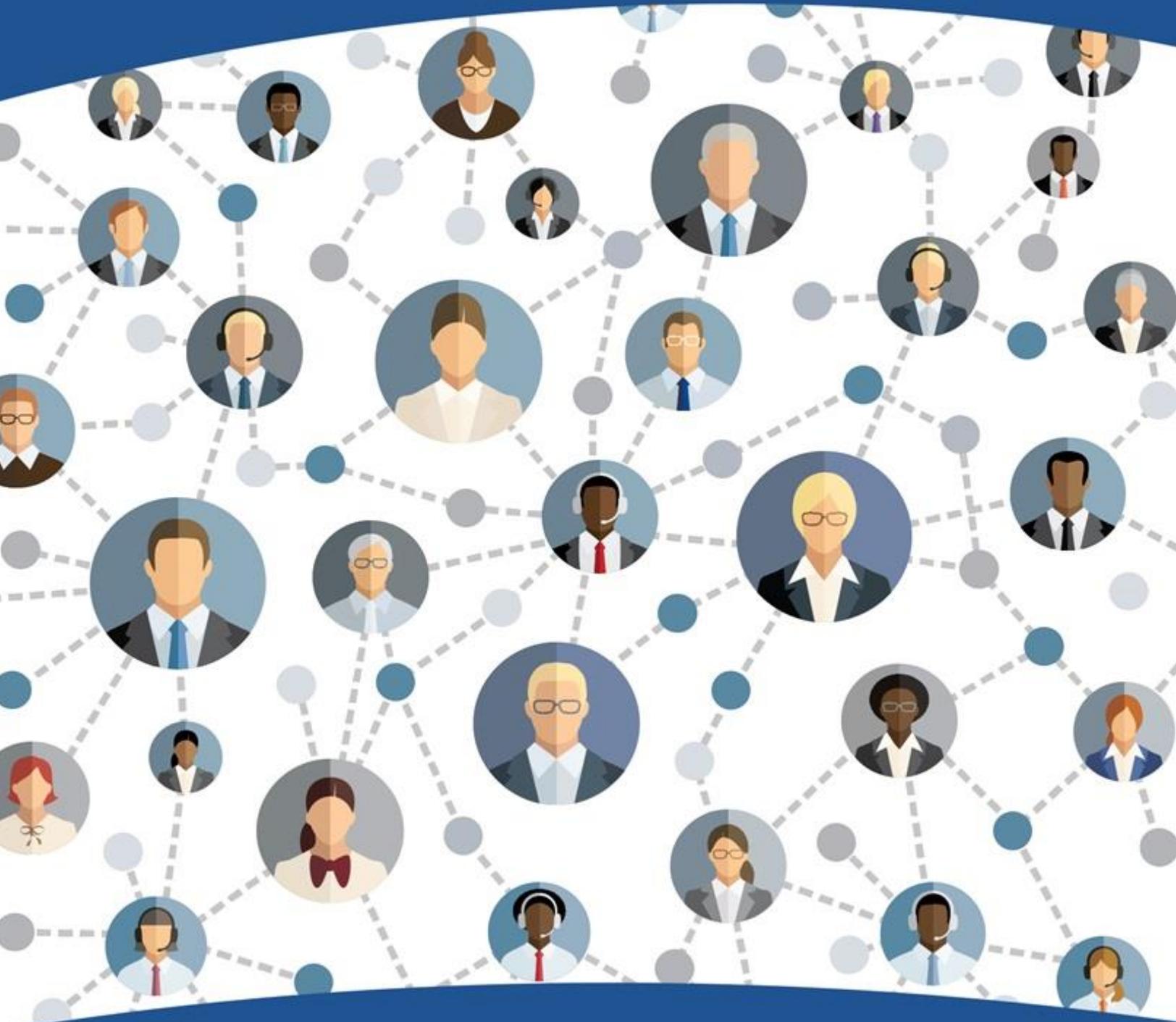


- تقييم وتطوير القيادة الرشيقة

## الآليات الذهنية لتطوير المرونة والرشاقة لقادة المؤسسات المرنة:

- كيف تطور الآليات الذهنية المرنة
- تطوير مرونة التفكير للتعامل مع التغيير والتحديات
- استخدام الذهن لتعزيز الوعي الذاتي
- كيف يساعد علم الأعصاب على تغيير تفكيرنا المتعلق بالمشاعر
- كيف تعمل العواطف الإيجابية على بناء المرونة
- تقييم قدرات قادة المؤسسة حول الأداء المرن
- علامات إتقان المرونة والرشاقة الإدارية للقيادات
- تطوير مؤسسة أكثر مرونة

# معهد الخليج



الحائز على جائزة أفضل معهد تدريبي في الخليج