

حقيبة تدريبية

حقيبة الذكاء العاطفي

(EQ) و القدرة علي التكيف

Emotional Intelligence (EQ) and Adaptability Kit



دليل المتدرب

لا يجوز نسخ أو إعادة نشر الوثيقة أو أي من محتوياتها لأي غرض دون موافقة خطية من صاحب حقوق الطبع

جميع الحقوق محفوظة لصالح البورد الدولي الخليجي للجودة

/http://www.b2bpartnership.com

mail to: Info@b2bpartnership.com-

(+20) 01285323438 / (+966) 551715783



قال تعالى :

{وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ۖ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ}

التوبة (١٠٥)

الفهرس

م	الموضوع	ص
١.	مقدمة في الذكاء العاطفي(EQ) والقدرة علي التكيف	١٢
٢.	تعريف الذكاء العاطفي	١٣
٣.	أهمية الذكاء العاطفي	١٥
٤.	الفرق بين الذكاء العقلي (IQ) والذكاء العاطفي(EQ)	١٩
٥.	علاقة الذكاء العاطفي بالنجاح الشخصي والمهني.	٢٢
٦.	الأبعاد الخمسة للذكاء العاطفي حسب نموذج:Daniel Goleman	٢٦
٧.	مفهوم التكيف العقلي والعاطفي	٣٠
٨.	استراتيجيات تعزيز المرونة النفسية	٣٣
٩.	التعامل مع التغيير وضغوط العمل بذكاء عاطفي	٣٧
١٠.	كيفية تحويل التحديات إلى فرص للنمو	٤٢
١١.	كيف تتعرف على مشاعرك وتتحكم فيها؟	٤٧
١٢.	كيفية التعامل مع الشخصيات الصعبة والمواقف الحرجة	٤٩
١٣.	كيف تتفهم مشاعر الآخرين وتبني علاقات قوية؟	٥٤
١٤.	كيفية بناء ثقة الآخرين.	٥٧
١٥.	اختبار الذكاء العاطفي الشخصي(Self EQ Test)	٦٠
١٦.	كيفية توظيف الذكاء العاطفي في قيادة فرق العمل.	٦٤
١٧.	مهارات التواصل الفعال باستخدام الذكاء العاطفي EQ .	٦٧
١٨.	القدرة علي التكيف في المواقف الصعبة.	٦٩
١٩.	خطة التطوير الشخصي لتعزيز الذكاء العاطفي والتكيف	٧٣
٢٠.	المراجع والمصادر	٧٦

كلمة الترحيب بالحضور

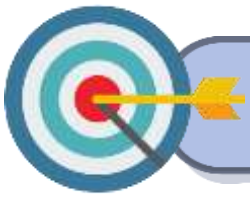
أخي المشارك، نرحب بك معنا فى هذا البرنامج التدريبي، ويسعدنا أن نبدأ معك هذا البرنامج التدريبي الذي نرجو أن تكتسب من خلاله مهارات وخبرات جديدة في مجـال عملـك،

- ✓ فكن مستمعاً جيداً لاكتساب المعلومة التي نود أن تصل إليك.
- ✓ وكن مناقشاً جاداً لاكتساب مهارة التفاعل مع البرنامج .
- ✓ وكن متدرباً نشطاً لاكتساب مهارة الممارسة الجيدة .

وذلك في ضوء مفهومنا للعمليات التدريبية وهو :

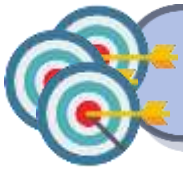
إكسـاب المعرفة والمهارات المتميـزة .

Gulf International Board for Quality
البورد الدولـي الخليجي للجودة



الهدف العام من الحقيبة

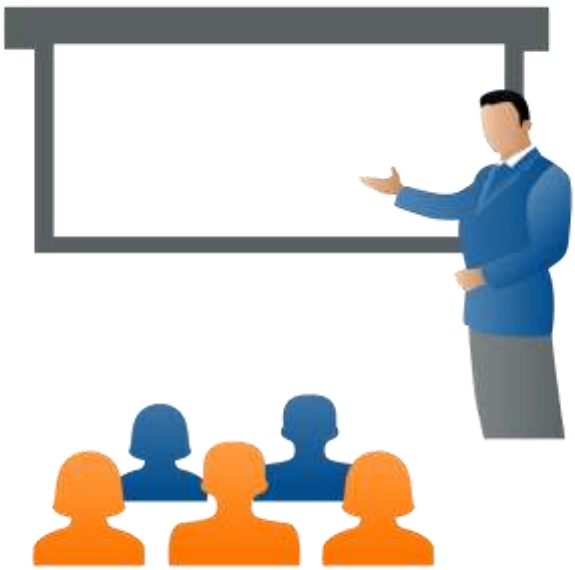
تهدف هذه الحقيبة إلى تمكين المشاركين من فهم مبادئ الذكاء العاطفي وتطبيقه في حياتهم الشخصية والمهنية، وتنمية قدرتهم على التكيف مع التحديات والضغوط المختلفة، من خلال بناء الوعي الذاتي، وتحسين مهارات التواصل، وتعزيز العلاقات الإيجابية، والقيادة الفعّالة، بما يسهم في تطوير الذات وتحقيق النجاح المستدام.



الأهداف التفصيلية للحقيبة

- التعرف على مفهوم الذكاء العاطفي (EQ) وأهميته في الحياة اليومية والمهنية.
- التميز بين الذكاء العاطفي (EQ) والذكاء العقلي.(IQ)
- ادراك دور الذكاء العاطفي في تحقيق النجاح الشخصي والاجتماعي والمهني.
- التعرف علي الأبعاد الخمسة للذكاء العاطفي وفق نموذج *Daniel Goleman*.
- التدريب علي مفهوم التكيف العقلي والعاطفي في مواجهة التحديات.
- اكتساب استراتيجيات عملية لتعزيز المرونة النفسية.
- التدريب على كيفية التعامل مع ضغوط العمل والتغيير بذكاء عاطفي.
- تحديد طرق تحويل التحديات إلى فرص للنمو الشخصي.
- التعرف على كيفية الوعي بالمشاعر الشخصية والتحكم فيها.

- تطبيق مهارات التعامل مع الشخصيات الصعبة والمواقف الحرجة.
- القدرة علي تنمية مهارة تفهم مشاعر الآخرين وبناء علاقات قائمة على التعاطف والثقة.
- اكتساب مهارات بناء الثقة مع الآخرين من خلال السلوك الإيجابي والمصداقية.
- القدرة علي تقيم مستوى الذكاء العاطفي من خلال اختبار (Self EQ Test).
- إدراك أهمية الذكاء العاطفي في قيادة فرق العمل بفعالية.
- أن يتقن المشاركون مهارات التواصل الفعّال باستخدام الذكاء العاطفي.
- التدريب على استراتيجيات التكيف مع المواقف الصعبة بطريقة بنّاءة.
- القدرة علي وضع خطة تطوير شخصية لتعزيز مهارات الذكاء العاطفي والقدرة على التكيف في حياتهم المهنية والشخصية.



استراتيجيات التدريب المتبعة بالحقيبة



عصف ذهني



كسر الجليد



ورش عمل



دراسات حالة



مقاطع مرئية تدريبية



الحوار والمناقشة

المدة الزمنية للحقيبة



عدد الأيام	يومان
عدد ساعات اليوم	٤ ساعات
إجمالي عدد الساعات	٨ساعات تدريبية



المستهدفون من البرنامج

- الطلاب في المراحل الدراسية المختلفة الابتدائية، الإعدادية، الثانوية .
- المعلمين والمربين .
- الآباء والأمهات .
- الموظفون في بيئات العمل المختلفة .
- المراهقون والشباب .
- الأخصائيون النفسيون والاجتماعيون .



التخطيط التفصيلي للبرنامج

	الجلسة الأولى لليوم الأول	
١	التقييم القبلي	١٠ دقائق
٢	نشاط (١) كسر الجليد	٥د
٣	مقدمة في الذكاء العاطفي(EQ) والقدرة علي التكيف	٥د
٤	تعريف الذكاء العاطفي	٢٠د
٥	أهمية الذكاء العاطفي (Emotional Intelligence - EQ)	٢٠د
٦	نشاط (٢) عصف ذهني	٢٥د
٧	الفرق بين الذكاء العقلي (IQ) والذكاء العاطفي(EQ)	٢٠د
٨	علاقة الذكاء العاطفي بالنجاح الشخصي والمهني.	١٥د
	الجلسة الثانية: لليوم الأول	
١	الأبعاد الخمسة للذكاء العاطفي حسب نموذج:Daniel Goleman	١٥د
٢	مفهوم التكيف العقلي والعاطفي	١٠د
٣	استراتيجيات تعزيز المرونة النفسية	٢٠د
٤	نشاط (٣) حوار ومناقشة	٢٠د
٥	التعامل مع التغيير وضغوط العمل بذكاء عاطفي	٢٠د
٦	نشاط (٤) دراسة حالة	٢٥د
٧	كيفية تحويل التحديات إلى فرص للنمو.	١٠د
	الجلسة الأولى: لليوم الثاني	
١	كيف تتعرف على مشاعرك وتتحكم فيها؟	١٠د
٢	كيفية التعامل مع الشخصيات الصعبة والمواقف الحرجة	٢٠د
٣	كيف تتفهم مشاعر الآخرين وتبني علاقات قوية	٢٠د
٤	نشاط (٥) فيديو تدريبي	٥ د
٥	كيفية بناء ثقة الآخرين.	٢٠د
٧	نشاط(٦) عصف ذهني	٢٥د

٨	اختبار الذكاء العاطفي الشخصي(Self EQ Test)	٢٠د
	الجلسة الثانية: لليوم الثاني	
١	كيفية توظيف الذكاء العاطفي في قيادة فرق العمل.	١٠د
٢	نشاط (٧) حوار ومناقشة	٢٠د
٣	مهارات التواصل الفعال باستخدام الذكاء العاطفي EQ .	٢٠د
٤	القدرة علي التكيف في المواقف الصعبة	١٥د
٥	نشاط (٨) ورشة عمل	٢٥د
٦	خطة التطوير الشخصي لتعزيز الذكاء العاطفي والتكيف.	٢٠د
٧	التقييم البعدي	١٠د



اليوم التدريبي الأول

الجلسة الأولي



أهداف الجلسة:

- أن يتعرف المشاركون على مفهوم الذكاء العاطفي (EQ) وأهميته في الحياة اليومية والمهنية.
- أن يميز المشاركون بين الذكاء العاطفي (EQ) والذكاء العقلي (IQ).
- أن يدرك المشاركون دور الذكاء العاطفي في تحقيق النجاح الشخصي والاجتماعي والمهني.

نشاط (١)



كسر الجليد



٥ دقائق



فردي

أخي المشارك أختي المشاركة .... فيما يلي مجموعة من الكلمات بالشكل التالي والمطلوب منك أن تعرف نفسك وتختار أحد الكلمات التالية وتذكر ماذا تعرف عن هذه الكلمة من وجهة نظرك:

الذكاء العاطفي Emotional Intelligence)	....
القدرة على التكيف :(Adaptability)	....
الوعي الذاتي (Self-awareness):	....

لمعرفة مزيد من التفاصيل اتبع إرشادات مدربك وسجل ما الذي استفدت؟ :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

مقدمة

يُعد الذكاء العاطفي (Emotional Intelligence - EQ) من أهم المهارات النفسية والاجتماعية التي تُمكّن الأفراد من التعامل بفعالية مع مشاعرهم ومشاعر الآخرين. ففي عالم يتسم بالتغيرات السريعة والتحديات المستمرة، أصبحت القدرة على التكيف مع المستجدات سمة رئيسية للنجاح الشخصي والمهني.

عندما يجتمع الذكاء العاطفي مع القدرة على التكيف، فإنهما يشكلان قوة هائلة القلب الواعي يوجه المرونة ببوصلة من الفهم والتعاطف، مما يجعل التغيير تجربة إنسانية غنية وليست مجرد صراع للبقاء. القدرة على فهم مشاعرنا ومشاعر الآخرين، تساعدنا على التعامل مع التغييرات بروح الفريق، وتقديم الدعم، وبناء حلول مبتكرة تأخذ في الاعتبار الجانب الإنساني في ضوء ما سبق تم إعداد هذه الحقيبة بهدف تنمية مهارات الذكاء العاطفي وتعزيز القدرة على التكيف لدى الأفراد.

في ضوء ما سبق تم إعداد هذه الحقيبة بغرض تنمية الوعي الذاتي والانفعالي، وتعزيز مهارات إدارة المشاعر، والتواصل الفعّال، والتعاطف، بما يساهم في تحسين العلاقات الاجتماعية، دعم القدرة على التكيف مع الضغوط والتغيرات، وتعزيز الأداء الأكاديمي أو المهني، مما ينعكس إيجابًا على الصحة النفسية وجودة الحياة.



تعريف الذكاء العاطفي

تعريف الذكاء العاطفي: (Emotional Intelligence - EQ)

الذكاء العاطفي هو مجموعة من القدرات النفسية والاجتماعية التي تمكّن الفرد من :



١. **التعرف على مشاعره الذاتية:**

أي أن يكون الفرد واعيًا بما يشعر به في لحظات مختلفة (كالغضب، الحزن، الحماس، الخوف)، ويفهم أسباب هذه المشاعر.

٢. **إدارة مشاعره بوعي وتحكم:**

ويقصد به القدرة على ضبط الانفعالات السلبية، كالتحكم في الغضب والقلق، وعدم التسرع في ردود الأفعال، واستخدام المشاعر بطريقة إيجابية لتحفيز الذات.

٣. **فهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم (التعاطف العاطفي):**

وهي القدرة على قراءة لغة الجسد ونبرة الصوت وتعبيرات الوجه لفهم ما يشعر به الآخرون حتى دون أن يعبّروا عنه لفظيًا، مما يخلق علاقات إنسانية أكثر دفئًا وتفهّمًا.

٤. **إدارة العلاقات الاجتماعية بفعالية:**

مثل القدرة على التواصل الإيجابي، حل النزاعات بطريقة بنّاءة، والتعامل بلباقة واحترام في المواقف الصعبة.

٥. **تحفيز الذات**:

أي امتلاك الدافعية الداخلية للاستمرار في العمل والسعي نحو الأهداف حتى عند مواجهة العوائق والضغوط.

أمثلة تطبيقية من الذكاء العاطفي:

الموقف	استخدام الذكاء العاطفي
طفل تعرّض للسخرية من زميله	يستطيع التعبير عن مشاعره بهدوء دون رد فعل عدواني
موظف تلقّى نقدًا من المدير	يتقبل النقد ويعيد تنظيم سلوكه دون الدخول في صراع
معلم يتعامل مع طلاب من خلفيات متنوعة	يفهم مشاعرهم ويستخدم التواصل الإيجابي لبناء الثقة



المصادر والمراجع:

- صافيناز احمد كمال. (٢٠٢٥). الانفصال العاطفي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى الطالبات المتزوجات ببرنامج التأهيل التربوي بجامعة الأزهر .مجلة الإرشاد النفسي
- zohra DJENIDI. & Selamil (2024) . الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق الزواجي لدى عينة من معلمات المرحلة الإبتدائية بمدينة الجلفة.
- دلال & سلامي. (٢٠١٨). علاقة الذكاء العاطفي بالتوافق النفسي الاجتماعي (دراسة ميدانية لعينة من المتزوجين بولاية الوادي). مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع .
- Parmentier, M., Pirsoul, T., & Nils, F. (2019). Examining the impact of emotional intelligence on career adaptability: A two-wave cross-lagged study. *Personality and Individual Differences*, *151*, 109446.
- Coetzee, M., & Harry, N. (2014). Emotional intelligence as a predictor of employees' career adaptability. *Journal of Vocational Behavior*.
- Coronado-Maldonado, I., & Benítez-Márquez, M. D. (2023). Emotional intelligence, leadership, and work teams: A hybrid literature review. *Heliyon*, .