



SLSALAH
CAREERS

الذكاء العاطفي (الوجداني)

الذكاء العاطفي (الوجداني)

أول من أطلق مصطلح (الذكاء العاطفي): سالوفي و ماير ، لكن رائده يعتبر دانيال جولمان.



A young man with short brown hair and black-rimmed glasses is sitting in a library, reading a book. He is looking down at the book with a focused expression. The background is filled with wooden bookshelves packed with books of various sizes and colors. A black desk lamp is visible on the left side of the frame, casting light on the books. The overall atmosphere is quiet and studious.

سبب النجاح: الذكاء العقلي أم العاطفي!!

لاحظ جولمان على أن هناك الكثير من الأشخاص الناجحين في مجالات حياتهم رغم أن مستواهم العقلي متوسط ، بينما هناك أشخاص مستواهم العقلي عالي جدا ورغم ذلك فاشلون بالحياة، مما جعل جولمان يتفكر في ذلك ويهتم بموضوع الذكاء العاطفي ، وفعلا أثبتت الدراسات أن 80% وأكثر من الأشخاص الناجحين يعود نجاحهم بعد توفيق الله إلى ذكاءهم العاطفي المرتفع بينما لا يتعدى تأثير الذكاء العقلي إلا 20% وأقل فقط..!



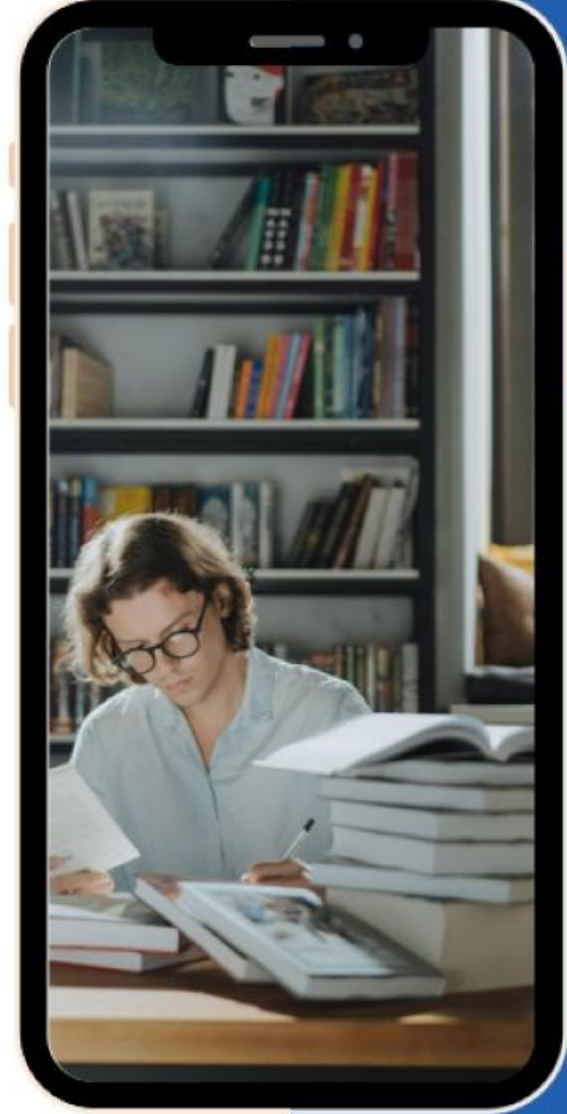
**الذكاء العاطفي =
الذكاء الشخصي + الذكاء الاجتماعي.**

**تعريفه: القدرة على التعرف على
شعورنا الشخصي وشعور الآخرين،
وذلك لتحفيز أنفسنا وإدارة عاطفتنا
بشكل سليم في علاقتنا مع الآخرين.**

**الذكاء العاطفي هو حلقة
الوصل بين الاحساس والشخصية
والاستعداد الأخلاقي.**

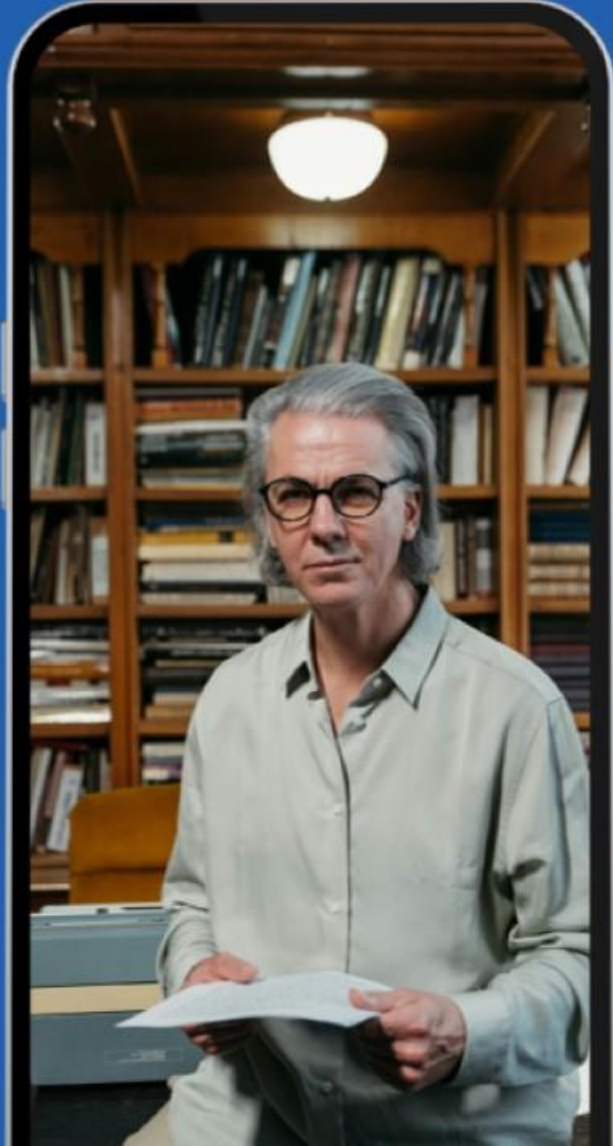
الذكاء الانفعالي أو العاطفي

مثل: أن تكون قادرا على حث نفسك على الاستمرار في مواجهة الإحباطات ، والتحكم في النزوات ، وتأجيل إحساسك بإشباع النفس وإرضائها ، والقدرة على تنظيم حالتك النفسية ، ومنع الأسى أو الألم من شل قدرتك على التفكير ، وأن تكون قادرا على التعاطف والشعور بالأمل.



سمات الشخص ذو الذكاء العاطفي المرتفع:

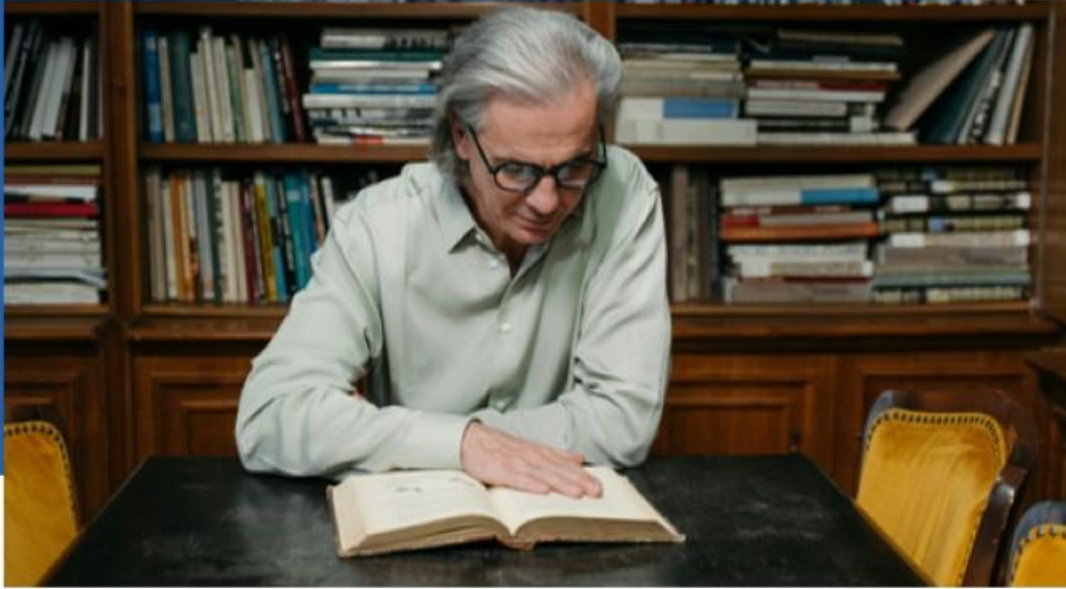
- يميل إلى الاستقلال بالرأي.
- يواجه المواقف الصعبة بنفسه.
- يستطيع أن يتصدى للأخطاء والامتهان الخارجي.
- يستطيع أن يعبر عن مشاعره الايجابية والسلبية.
- يحمل مشاعر كبيره من الود والاحترام للآخرين.
- يحترم الآخرين ويقدرهم.
- سريع التكيف مع المواقف الاجتماعية المختلفة.
- يكون صداقات بسرعته.
- يتعاطف مع الآخرين ويبادر لمساعدتهم.



أبعاد الذكاء الوجداني

الكفاءة الذاتية	الكفاءة الاجتماعية
الوعي بالذات:	الوعي الاجتماعي:
• الوعي الوجداني بالذات • التقييم الدقيق للذات • الثقة بالنفس	• التعاطف • توجيه الخدمات • الوعي التنظيمي
إدارة الذات:	إدارة العلاقات:
• ضبط النفس • يقظة الضمير • الجدارة بالثقة • التكيف • كفاءة حافظ • الدافع للإنجاز	• تنمية الآخرين • التأثير في الوصول للآخرين • التواصل • إدارة الصراع • القيادة • تحفيز الآخرين • بناء الروابط • العمل الجماعي التعاوني

القدرة الخمسة للذكاء العاطفي



- قدرة الشخص على فهم نفسه وإدراك مشاعره.
- القدرة على السيطرة على فهم وإدراك مشاعره.
- القدرة على حفز النفس للعمل .
- القدرة على ملاحظة وفهم وإدراك مشاعر الآخرين.
- القدرة على التعامل مع العلاقات الشخصية والتحكم فيها.

استراتيجيات لتنمية الوعي بالذات

01

اكتب خمس صفات ايجابية عن نفسك وخططي كيف تنميها.

02

اكتب خمس صفات سلبية عن نفسك وخططي كيف تتخلصين منها.

03

لا تتجنبي ما يزعجك عبري عن مشاعرك.

04

اعرف من و ما هو الشيء الذي يعجبك.

05

سجلي مشاعرك في يومياتك.

06

شبعي نفسك بشيء تريه يمثلك وناقشي نفس لماذا.

استراتيجيات إدارة الذات

01

تنفسي
بشكل صحيح.

02

انشئي قائمة العواطف
مقابل المنطق.

03

أشهر أهدافك.

04

عندما تغضب عدي من 1-10
تصاعديا أو تنازليا بصوت منخفض.

05

لاترددن علي من أغضبك إلى إذا
هدأتي تماما.

06

تصوري نجاحك.

07

خصصي بعض من وقتك لحل
مشكلاتك والتفكير فيها.

08

ناقشي أحد المتمرسين في
إدارة الذات عن هذا
الموضوع (طاقة ايجابية).

استراتيجيات الكفاءة الاجتماعية

اخرجني في نزهة مع
زميلاتك.

04

جهزي سؤالاً عند مقابلتك للشخص
بحيث تفتحين باب نقاش.

03

راقبي لغة الجسد.

02

نادي الناس بأحب الأسماء
اليهم.

01

اختاري التوقيت الصحيح في حال
أردت أي نقاش أو موضوع.

07

تقبلي مشاعر
الآخرين تجاهك.

06

ضعي نفسك مكان
الآخرين دائماً.

05



SLSALAH
CAREERS

شكراً لكم..م

م. اسراء القطاونه

استشاري وأخصائي تدريب
مهني وريادة أعمال ومصمم معتمد
للعديد من الجهات الأردنية
والسعودية في تصميم وإعداد
الحقائب التدريبية.

