

Course Name

فهم الذات والآخرين مدخل عملي للذكاء العاطفي

Sector Name

المهارات الشخصية وتطوير الذات

Document Type

Generated by Boostlab

[Click Here To Visit Course](#)

ABU DHABI: +971 2 449 6000

ABU DHABI: +971 50 412 3294

DUBAI: +971 4 888 6787

KSA: +966 56 416 0617

EGYPT: +20 127 111 1770

فهم الذات والآخرين مدخل عملي للذكاء العاطفي

Course Introduction

يمثل فهم الذات والآخرين حجر الأساس لبناء ذكاء عاطفي فعّال داخل بيئة العمل، فالكثير من التحديات المهنية—مثل سوء التواصل، تصاعد الخلافات، ضعف التعاون والضغط النفسي—لا تعود إلى نقص المهارات الفنية، بقدر ما ترتبط بقصور في الوعي بالمشاعر الشخصية وفهم أنماط تفاعل الآخرين.

وانطلاقًا من هذا المفهوم، يقدّم برنامج «فهم الذات والآخرين: مدخل عملي للذكاء العاطفي» إطارًا عمليًا يساعد المشاركين على قراءة ذواتهم بوعي أعمق، وفهم سلوكيات ودوافع الآخرين بصورة أكثر نضجًا. يركّز البرنامج على تحويل الذكاء العاطفي من فكرة نظرية إلى ممارسة يومية تدعم العلاقات المهنية الإيجابية، وتعزّز القدرة على التعامل مع الاختلاف، وبناء الثقة، وتحقيق تواصل أكثر فاعلية.

في تصميم البرامج السلوكية التطبيقية، يهدف هذا **BOOST** ومن خلال خبرة شركة البرنامج إلى تمكين المشاركين من تطوير وعي عاطفي متوازن يساهم في تحسين الأداء الفردي والجماعي، ويخلق بيئة عمل أكثر انسجامًا وتفاهمًا.

ABU DHABI: +971 2 449 6000
ABU DHABI: +971 50 412 3294
DUBAI: +971 4 888 6787
KSA: +966 56 416 0617
EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To Visit Course](#)



فهم الذات والآخرين مدخل عملي للذكاء العاطفي

Target Audience

- ✓ الموظفين في مختلف المستويات الوظيفية
- ✓ القادة والمشرفين ورؤساء الفرق
- ✓ العاملين في بيئات تتطلب تواصلًا وتفاعلاً مستمرًا
- ✓ كل من يسعى لتطوير مهاراته السلوكية والإنسانية في العمل

ABU DHABI: +971 2 449 6000
ABU DHABI: +971 50 412 3294
DUBAI: +971 4 888 6787
KSA: +966 56 416 0617
EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To Visit Course](#)



فهم الذات والآخرين مدخل عملي للذكاء العاطفي

Learning Objectives

- ✓ التعرف على مفهوم فهم الذات ودوره في بناء الذكاء العاطفي
- ✓ تحليل المشاعر والسلوكيات الشخصية وتأثيرها في بيئة العمل
- ✓ فهم أنماط الآخرين ودوافعهم واختلافاتهم السلوكية
- ✓ تحسين جودة العلاقات المهنية من خلال وعي عاطفي متوازن

ABU DHABI: +971 2 449 6000

ABU DHABI: +971 50 412 3294

DUBAI: +971 4 888 6787

KSA: +966 56 416 0617

EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To Visit Course](#)



فهم الذات والآخرين مدخل عملي للذكاء العاطفي

Course Outline

✓ DAY 01

فهم الذات كأساس للذكاء العاطفي

المحور الأول: الوعي الذاتي في السياق المهني

- ✓ مفهوم الوعي الذاتي وأهميته في العمل
- ✓ التعرف على المشاعر وتأثيرها في التفكير والسلوك
- ✓ أنماط ردود الفعل الشخصية في المواقف المختلفة

المحور الثاني: إدارة المشاعر وبناء الاتزان الداخلي

- ✓ التحكم في الانفعالات في المواقف الضاغطة
- ✓ التمييز بين رد الفعل والاستجابة الواعية
- ✓ تعزيز الثقة بالنفس والاستقرار العاطفي

ABU DHABI: +971 2 449 6000
ABU DHABI: +971 50 412 3294
DUBAI: +971 4 888 6787
KSA: +966 56 416 0617
EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To vist Course](#)



فهم الذات والآخرين مدخل عملي للذكاء العاطفي

Course Outline

✓ Day 03

فهم الآخرين وبناء علاقات مهنية فعّالة

المحور الثالث: فهم الآخرين والاختلافات السلوكية

- ✓ إدراك تنوّع الشخصيات وأساليب التفكير.
- ✓ قراءة سلوك الآخرين ودوافعهم المهنية.
- ✓ تقبّل الاختلاف وبناء الاحترام المتبادل.

المحور الرابع: توظيف الفهم المتبادل في بيئة العمل

- ✓ تحسين التواصل والتفاعل الإيجابي.
- ✓ التعامل البناء مع الخلافات وسوء الفهم.
- ✓ تعزيز التعاون والعمل الجماعي بوعي عاطفي.

ABU DHABI: +971 2 449 6000
ABU DHABI: +971 50 412 3294
DUBAI: +971 4 888 6787
KSA: +966 56 416 0617
EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To vist Course](#)



فهم الذات والآخرين مدخل عملي للذكاء العاطفي

Confirmed Sessions

FROM	TO	DURATION	FEES	LOCATION
May 10, 2027	May 11, 2027	2 days	3250.00 \$	UAE , Dubai
Aug. 8, 2027	Aug. 9, 2027	2 days	3250.00 \$	Bahrain , Manama
Oct. 11, 2027	Oct. 12, 2027	2 days	3250.00 \$	UAE , Abu Dhabi
March 15, 2027	March 16, 2027	2 days	3250.00 \$	UAE , Dubai

ABU DHABI: +971 2 449 6000
ABU DHABI: +971 50 412 3294
DUBAI: +971 4 888 6787
KSA: +966 56 416 0617
EGYPT: +20 127 111 1770

[Click Here To vist Course](#)

info@boostuae.com info@boostorg.com

Generated by BoostLab •

