

ورشة عمل: الذكاء العاطفي والتواصل في بيئة العمل

المقدمة:

يُعد الذكاء العاطفي أحد المهارات الأساسية لتعزيز العلاقات المهنية وبناء بيئة عمل إيجابية ومنتجة. تركز هذه الورشة على تمكين المشاركين من فهم مشاعرهم وإدارة ردود أفعالهم بشكل إيجابي، إلى جانب تحسين قدراتهم على التواصل بفعالية مع زملائهم في العمل.

محاور الورشة:

1. مفهوم الذكاء العاطفي (EQ):

- تعريف الذكاء العاطفي وأهميته في الحياة المهنية.
- الفرق بين الذكاء العقلي والذكاء العاطفي.

2. ركائز الذكاء العاطفي:

- الوعي الذاتي: فهم المشاعر الشخصية وتأثيرها على الآخرين.
- إدارة الذات: التحكم بالعواطف والسلوكيات.
- الوعي الاجتماعي: قراءة مشاعر الآخرين وفهم احتياجاتهم.
- إدارة العلاقات: بناء علاقات مهنية متينة وفعّالة.

3. مهارات التواصل العاطفي:

- كيفية التعبير عن الأفكار والمشاعر بوضوح واحترام.
- فن الإصغاء الفعّال وبناء الثقة في الحوار.
- التعامل مع الخلافات بمرونة واحترام.

4. التواصل الإيجابي في بيئة العمل:

- تعزيز التعاون بين الفرق المختلفة.
- تحسين ديناميكية الفريق وزيادة الانسجام.
- تطوير ثقافة العمل القائمة على الدعم والتفاهم.

5. التعامل مع التحديات والمواقف الصعبة:

- إدارة التوتر والضغط النفسية بذكاء عاطفي.
- استراتيجيات للتعامل مع النقد والنزاعات المهنية.

6. تطوير الذكاء العاطفي الشخصي والمهني:

- أدوات عملية لتقوية المهارات العاطفية.
- خطط تطوير ذاتية لتحسين الأداء في بيئة العمل.

الفئة المستهدفة:

- القادة والمدبرون.
 - فرق العمل متعددة التخصصات.
 - أي موظف يرغب في تحسين تواصله وعلاقاته المهنية.
-

مدة الورشة:

- يومان (4 ساعات يومياً).
-

المخرجات المتوقعة:

1. فهم أعمق لمفهوم الذكاء العاطفي وأهميته.
 2. تحسين مهارات التواصل الفعال داخل بيئة العمل.
 3. القدرة على إدارة المشاعر وتعزيز العلاقات المهنية.
 4. تعزيز التعاون وزيادة إنتاجية الفريق.
 5. تطوير مهارات حل النزاعات وبناء بيئة عمل إيجابية.
-

ملاحظات:

- تتضمن الورشة أنشطة تفاعلية مثل لعب الأدوار وتمارين الوعي الذاتي.
- يمكن تخصيص محتوى الورشة ليتناسب مع احتياجات المؤسسة وتحدياتها.
- يُستخدم أسلوب تفاعلي يتضمن أمثلة عملية ودراسات حالة.