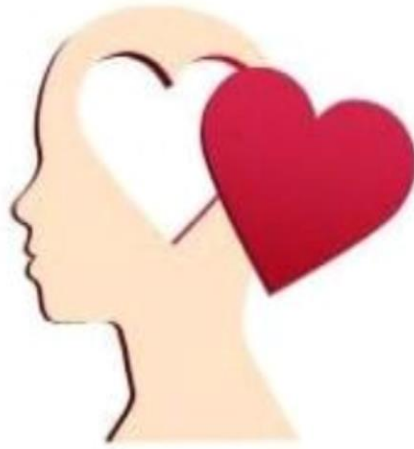




الذكاء العاطفي

إعداد: المدربة رشا النجار



trainer_rasha_najjar

الذكاء العاطفي

مفهوم الذكاء العاطفي

الذكاء العاطفي هو القدرة على إدراك عواطفنا و عواطف الآخرين و فهمها و التحكم بها لبناء علاقات فعالة و متينة.

نستخدم هذه القدرات لتطوير الكفاءة الشخصية و الإجتماعية على حد سواء حيث تعني الكفاءة القدرة على القيام بشئ بشكل ناجح.

مفاهيم خاطئة حول الذكاء العاطفي

الذكاء العاطفي **لا يعني:**

التصرف بلطف طوال الوقت

إظهار العواطف

بل يعني:

التصرف بصدق مع ذاتك و مع الآخرين.

إدراك عواطفك و عواطف الآخرين.

غالبا ما يسيئ الناس الفهم عندما نتحدث عن العواطف و المشاعر، فبرأي البعض أن التعبير عن المشاعر يعتبر ضعف و من غير المستحسن ان نظهرها.

الذكاء العاطفي

فوائد الذكاء العاطفي

على الصعيد الشخصي:

- ← فهم ما تشعر به و لماذا.
- ← المشاركة بشكل أكثر وعياً بما تشعر و بطريقة الإستجابة.
- ← تكوين صداقات أقوى و الحفاظ عليها.
- ← التمتع بسعادة أكبر في حياتك.
- ← التمتع بصحة أفضل.

على الصعيد المهني:

- ← مراقبة أفضل للتقدم نحو الأهداف القصيرة و الأهداف طويلة الأمد.
- ← التمتع بتحفيز أقوى لتحقيق الأهداف.
- ← إدارة الإجهاد في العمل.
- ← حل النزاعات في العمل.

الذكاء العاطفي

إحصاءات حول الذكاء العاطفي

← نسبة الذكاء العاطفي مسؤولة عن 58% من أدائك لوظيفتك

← من ذوي الأداء المتفوق يمتلكون نسبة ذكاء عالية 90%

← يكسب الأشخاص الذين يملكون نسبة ذكاء عاطفي راتباً لا يقل عن 43%

معلومات إضافية:

← الذكاء العاطفي إستناداً الى نتائج التقييم الذاتي هناك أهمية كبرى للذكاء العاطفي بالنسبة الى تطورك الشخصي و المهني في آن واحد.

← تجدر الإشارة الى أن ارباب العمل قد بدأوا باستخدام الذكاء العاطفي بشكل متزايد في عملية صنع القرارات.

← في الواقع تشير البحوث الى أن أهمية الذكاء العاطفي تساوي ضعف أهمية نسبة الذكاء في مجال التطور المهني.

← إضافة الى ذلك، يظهر الموظفون الذين يتمتعون بذكاء عاطفي يقدمون أداء أفضل في وظيفتهم، كما أنهم يحققون نجاحاً أكبر على الصعيد المادي.

← مع أن نسبة ذكائك تساهم في قبورك في الجامعة إلا أن ذكائك العاطفي هو الذي يساعد على إدارة الإجهاد و التعامل مع العواطف أثناء إمتحاناتك

الذكاء العاطفي

النهائية. و صحيح أن إختيارك من بين أفضل الخريجين في جامعتك قد يزيد فرص حصولك على مقابلات عمل،إنما قدرتك على إتخاذ قرارات في العمل ستجعلك قائدا في شركتك. تجدر الإشارة أن تلك القدرات تستند تحديدا الى نسبة الذكاء العاطف المرتفعة.

كيف يعمل القلب و الدماغ

تترافق نسبة الذكاء و الذكاء العاطفي. في الواقع تعد العواطف القوة الدافعة التي تحفز و القرارات التي نتخذها، فالشخص الذي يتمتع بذكاء عاطفي يستخدم عواطفه ليتخذ قرارات أفضل.

الذكاء العاطفي

بناء الوعي بالذات

فهم قصة حياتك.

طلب المشورة.

التفكير مليا يوميا.

الخضوع للإختبارات الشخصية.

طلب النصيحة.

تحليل نقاط القوة و الضعف و الفرص و المخاطر

كبشر لدينا جميعا نقاط قوة و نقاط ضعف في كثير من الأحيان، نكافح لتحديد نقاط القوة و الضعف هذه من أجل الإستفادة من مواطن قوتنا و تحويلها الى فرص يجب أن نبدأ بتحديد نقاط القوة هذه و ينطبق الشئ نفسه على نقاط ضعفنا، و التي يمكن أن تشكل تهديدا أمام تحقيق أهدافنا.

الذكاء العاطفي

SWOT

الرباعي إطارا بسيطا و فعالا في آن واحد، تستعين SWOT يعتبر تحليل به الشركات لإنشاء إستراتيجية تميزها عن منافسيها و تكشف عن فرصها المتوفرة.

يمكنك إستخدام إطار العمل هذا أيضا على المستوى الشخصي لإكتشاف الفرص التي لم تعلم بوجودها و لتحديد المشاكل أو الظروف التي قد تؤثر سلبا على حياتك المهنية.

لإجراء تحليل سوات الشخصي، فكر أولاً بنقاط قوتك و أسأل نفسك الأسئلة التالية.

- 1) ما هي المزايا التي تتمتع بها و ليست موجودة عند الآخرين؟
 - 2) ما هي الأمور التي يقول الناس بأنك تجيدها أكثر من أي شخص آخر؟
 - 3) ما هي المهارات و الخبرة التي تتمتع بها و التي تجعلك فريدا؟
- و من ثم أكتب نقاط ضعفك
- 1) ما هي المهام التي تتجنبها لأنك لا تشعر بالثقة في القيام بها؟
 - 2) ما هي بعض عاداتك السيئة في العمل، فهل تتأخر غالبا في الوصول الى العمل أو هل أنت سريع الغضب مثلا؟

الذكاء العاطفي

ما هي مواضع الضعف التي يراها الناس لديك؟ (3)

حان الوقت الآن لتحديد و تدوين الفرص

هل هناك طريقة يمكنك بها خلق فرصة لنفسك من خلال الإستفادة من (1) إحدى مواضع القوة و الضعف أو القضاء على إحدى مواضع الضعف لديك؟

بعدها عليك إدراج التحديات التي قد تقف بوجه أهدافك و أحلامك

ما هي العقبات التي تواجهها في العمل؟ (1)

ما هي المشاكل التي قد تسببها مواضع الضعف لديك في حال عدم (2) معالجتها؟

هل ينافسك أي من زملائك على مشاريع أو ترقية؟ (3)

و أخيرا أنظر الى القوائم الأربع التي أعدتها و قرر ما هي الإجراءات التي ستتخذها للحد من التحديات و الإستفادة على أفضل نحو من الفرص المتوفرة لديك.