

EQ1

هوش هیجانی

عنوان آموزش: هوش هیجانی (EQ)

کد دوره: ۱۱۷

مدت زمان:	تاریخ برگزاری:
۲۸ ساعت حضوری شامل هفت نیمروز آموزشی و ۳۲ ساعت محتوای تکمیلی (مجموعاً ۶۰ ساعت)	پنجشنبه‌ها شامل: ۲۴ آبان و ۱ و ۸ و ۲۲ و ۲۹ آذر و ۶ و ۱۳ دیماه
ساعت و محل برگزاری:	ظرفیت دوره:
۱۵:۰۷ تا ۱۹ در میدان فاطمی	۱۴ نفر حضوری و ۱۶ نفر آنلاین

📖 چکیده دوره:

ارسطو می‌گوید: عصبانی شدن آسان است؛ همه می‌توانند عصبانی شوند، اما عصبانی شدن در برابر شخص مناسب، به میزان مناسب، در زمان مناسب، به دلیل مناسب و به روش مناسب، آسان نیست!

یک برداشت کلی از این جمله نشان می‌دهد که ممکن است ما در موقعیت‌هایی حالت عصبانیت را از خود بروز دهیم اما عصبانی نباشیم! آیا می‌توان آگاهانه عصبانی شد؟ آیا می‌توان برخی از هیجانات و احساسات را مدیریت کرد؟ همه نمی‌توانند این کار را انجام دهند اما آنهایی که می‌توانند، از توانایی‌های خاصی برخوردار هستند که آن را “هوش هیجانی” (Emotional Intelligence) نامیده‌اند. اگرچه از سابقه این مفهوم علمی هنوز فقط بیست و چند سال می‌گذرد اما جایگاه ویژه‌ای را در مباحث مربوط به حوزه‌های روانشناسی و رفتار سازمانی و موفقیت‌های فردی و سازمانی کسب کرده است.

مساله زمانی مطرح شد که ریشه‌های موفقیت برخی افراد و سازمان‌ها برای پژوهشگران به صورت یک پرسش مطرح شد و نتایج این پژوهش‌ها نشان داد که فقط ۴ تا ۲۴ درصد از این موفقیت‌ها مربوط به انواع هوش‌های شناخته شده قبلی یعنی بهره هوشی (IQ) بود و ۸۰ درصد موفقیت‌ها ریشه در توانایی‌ها و شایستگی‌های دیگری غیر از آن داشت. مدل‌های مختلفی برای هوش هیجانی طراحی و ارائه شده است. یکی از کامل‌ترین این مدل‌ها مدل دانیل گلمن می‌باشد که موضوع را از دو نقطه نظر در مدل خود تعریف کرده است. در یک تفکیک از منظر “خود یا دیگران” و در تفکیک دیگر از منظر “آگاهی یا اقدام” به آن پرداخته است.

ترکیب این حالت‌ها یک ماتریس ۲*۲ را ایجاد می‌کند. در اولین سلول این ماتریس ترکیب خود و آگاهی مفهوم “خودآگاهی” را ایجاد می‌کند. اگر این آگاهی از خود به مرحله اقدام برسد به مفهوم “خودمدیریتی” می‌رسیم. همین ترکیبات را در مورد دیگران هم داریم. آگاهی در مورد دیگران و شناخت احساس‌ها و حالت‌های آنان “آگاهی اجتماعی” و اقدام و کنش در مورد آن “مهارت‌های اجتماعی” است. با این توصیف، تعریف هوش هیجانی چنین است:

EQ1

هوش هیجانی

«توانایی زیر نظر گرفتن احساسات و هیجانات خود و دیگران، تمایز گذاشتن بین آنها و استفاده از اطلاعات حاصل از آنها و در تفکر و اعمال خود»

علاوه بر این تقسیم‌بندی یک تقسیم‌بندی دیگر هم از مولفه‌های ۱۵ گانه هوش هیجانی بر طبق تست بارآن وجود دارد که می‌توان هر مولفه را برای هر فرد مورد سنجش قرار داد و راه‌های ارتقای هر مولفه را تمرین کرد. خبر خوب اینکه هوش هیجانی آموختنی است و در سنین بزرگسالی هم می‌توان آن را بهبود و ارتقا داد.

اهداف شناختی (فراگیران پس از گذراندن این دوره می‌دانند):

- با انواع هوش و هوش هیجانی و کاربردها و اهمیت آن آشنا می‌شوید.
- با هیجان و انواع آن آشنا خواهید شد.
- شش نگرش که لازم است درباره مدیریت هیجان تغییر کند را می‌شناسید.
- ده تکنیک مدیریت هیجان و مواجهه مثبت را می‌شناسید.
- روشهای شناخت خود را می‌شناسید.
- روشهای مدیریت خود و دایره عاملیت را می‌شناسید.
- روشهای شناخت دیگران و تکنیک های مخاطب شناسی را می‌شناسید.
- روشهای مدیریت روابط با دیگران و ارتباط موثر را می‌شناسید.
- تعارض و انواع تعارض و مدیریت تعارض و سبک شناسی آن را می‌آموزید.
- مولفه‌های هوش هیجانی و شیوه‌های ارتقای هوش هیجانی را می‌آموزید.

اهداف رفتاری (فراگیران پس از گذراندن این دوره می‌توانند):

- توانایی اجرای روش‌های مدیریت هیجان و خودآگاهی و مدیریت ارتباطات و مدیریت تعارض به عنوان یک مهارت نرم و بهبود رفتار را کسب می‌کنید.
- توانایی برای انتقال مفاهیم به دیگران و تمرین و تکرار برای مهارت را به دست می‌آورید.
- توانایی تحلیل و ادراک از تصویر کلی از هوش هیجانی به عنوان مجموعه ای از مهارتها را کشف می‌کنید.

EQ1

هوش هیجانی

📖 سرفصل مطالب (سهم هر سرفصل از دوره و شیوه برگزاری)

روش اجرا	درصد زمان	سرفصل مطالب
کارگاهی	۲۰ درصد	📖 مولفه‌های ۱۵ گانه هوش هیجانی و تست هوش هیجانی
	۱۰ درصد	📖 هیجان‌ها و دام‌های مدیریت هیجان
	۱۵ درصد	📖 شناخت و مدیریت هیجان
	۱۰ درصد	📖 خودآگاهی + بازی خودآگاهی به روش تست فرافکن
	۱۰ درصد	📖 روش‌های مواجهه با هیجان و خودمدیریتی + بازی PRC
	۱۰ درصد	📖 تکنیک‌های شناخت دیگران (مخاطب شناسی) + بازی ۲ ویژگی
	۱۰ درصد	📖 تکنیک‌های ارتباطی و مهارت بین فردی در ارتباطات + بازی ۴*۱۰
	۵ درصد	📖 همدلی + بازی دوراهی زندانی
	۱۰ درصد	📖 مدیریت تعارض و سبک‌شناسی تعارض



👉 رزومه مدرس: مهدی رفتاری

📖 مدیرعامل شرکت آرشانیک آوید و مدرس دانشگاه
 📖 دکترای تخصصی (PhD) مدیریت رفتار از دانشگاه تهران، کارشناس ارشد مدیریت راهبردی از دانشگاه شهید بهشتی و کارشناس مهندسی صنایع از دانشگاه صنعتی امیرکبیر.

📖 مشاور مدیریت و دارای ۲۵ سال سابقه کار و تدریس مرتبط با سیستم، مدیریت و رفتار.

📖 مدرس این دوره در مرکز آموزش مدیریت دولتی، مینا، پارس حیات، هیات مدیره گروه اقتصادی کوثر، هیات مدیره شرکت مادر تخصصی برق حرارتی، هیات مدیره و مدیران صنایع هوافضا، هیات مدیره هلدینگ دارویی برکت ستاد فرمان امام، بهناد بنا (بانک سامان)، جامعه حسابداران رسمی، مرکز آموزش انجمن حسابداران خبره ایران، بانک ملی، بانک ملت، بانک کارآفرین، صنایع غذایی مهram، گروه گلستان، توزیع برق تهران، بیمه ایران، بیمه دی و بیش از یکصد شرکت دولتی و خصوصی دیگر.