

EQall

هوش هیجانی

کد دوره: ۱۱۷

عنوان آموزش: هوش هیجانی (EQ) – EQall

مدت زمان:	تاریخ برگزاری:
۲۸ ساعت حضوری شامل هفت نیمروز آموزشی و ۳۲ ساعت محتوای تکمیلی (مجموعاً ۶۰ ساعت)	پنجشنبه‌ها شامل: ۹ و ۱۶ و ۳۰ مرداد و ۶ و ۱۳ و ۲۰ و ۲۷ شهریور
ساعت و محل برگزاری:	ظرفیت دوره:
۱۵:۰۷ تا ۱۹	۱۵ تا ۲۵ نفر حضوری و ۱۰ نفر آنلاین

بهای دوره:

- الف – حضوری با دسترسی کامل این دوره و محتوای تکمیلی مجموعاً ۶۰ ساعت <<< ۹,۵ تومان
 ب- آنلاین که همزمان با دوره با لینک از طریق گوگل میت به دوره می‌پیوندید <<< ۶,۵ تومان
 ج – آنلاین که به صورت بسته آموزشی در حین دوره و بعد اتمام دوره قابل دسترسی است. <<< ۴,۵ تومان

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 ارایه 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

EQall

هوش هیجانی

ترکیبات را در مورد دیگران هم داریم. آگاهی در مورد دیگران و شناخت احساس ها و حالت های آنان “آگاهی اجتماعی” و اقدام و کنش در مورد آن “مهارت های اجتماعی” است.

با این توصیف، تعریف هوش هیجانی چنین است: «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 تقسیم بندی یک تقسیم بندی دیگر هم از مولفه های ۱۵ گانه هوش هیجانی بر طبق تست بارآن وجود دارد که می توان هر مولفه را برای هر فرد مورد سنجش قرار داد و راه های ارتقای هر مولفه را تمرین کرد.

خبر خوب اینکه هوش هیجانی آموختنی است و در سنین بزرگسالی هم می توان آن را بهبود و ارتقا داد.

📖 اهداف شناختی (فراگیران پس از گذراندن این دوره می دانند):

- 📖 با انواع هوش و هوش هیجانی و کاربردها و اهمیت آن آشنا می شوید.
- 📖 شش نگرش که لازم است درباره مدیریت هیجان تغییر کند را می شناسید.
- 📖 ده تکنیک مدیریت هیجان و مواجهه مثبت را می شناسید.
- 📖 روش های شناخت خود را می شناسید.
- 📖 روش های مدیریت خود و دایره عاملیت را می شناسید.
- 📖 روش های شناخت دیگران و تکنیک های مخاطب شناسی را می شناسید.
- 📖 روش های مدیریت روابط با دیگران و ارتباط موثر را می شناسید.
- 📖 تعارض و انواع تعارض و مدیریت تعارض و سبک شناسی آن را می آموزید.
- 📖 مولفه های هوش هیجانی و شیوه های ارتقای هوش هیجانی را می آموزید.

📖 اهداف رفتاری (فراگیران پس از گذراندن این دوره می توانند):

- 📖 توانایی اجرای روش های مدیریت هیجان و خودآگاهی و مدیریت ارتباطات و مدیریت تعارض به عنوان یک مهارت نرم و بهبود رفتار را کسب می کنید.
- 📖 توانایی برای انتقال مفاهیم به دیگران و تمرین و تکرار برای مهارت را به دست می آورید.
- 📖 توانایی تحلیل و ادراک از تصویر کلی از هوش هیجانی به عنوان مجموعه ای از مهارتها شامل ۱۵ مولفه را کشف می کنید.

EQall

هوش هیجانی

سرفصل مطالب:

نیمروز	مهارت نرم	هدف یادگیری	سرفصل های اصلی
اول	ارتباط موثر	ما در تمام لحظات زندگی در حال برقراری ارتباط هستیم حتی در تنهایی هم با خود در ارتباط هستیم. اگر بتوان ارتباط را مدیریت کرد یعنی میتوان زندگی را مدیریت کرد. زندگی ما در ارتباطات سپری می شود. در فرآیند ارتباطات، پارازیتها و خطاهای ادراکی مانع ارتباط موثر هستند. با این پارازیتها و روشهایی برای کاهش آن آشنا می شوند.	- فرآیند ارتباطات - پارازیت های ارتباطی ۹+۱ تکنیک ارتباط موثر - خطاهای ادراکی - خودآگاهی - بازی خودآگاهی به روش تست - فراکن - بازی پارازیت ارتباطی
دوم	ارتباطات غیر کلامی و زبان بدن	ارتباطات غیر کلامی در ارتباطات انسانی سهم مهمتری از ارتباطات کلامی دارند. زبان بدن و ارتباطات غیر کلامی ابزار بهبود ارتباطات است.	- کاربرد زبان بدن در ارتباطات موثر - زبان بدن در اعضای مختلف بدن - استفاده از ارتباطات غیر کلامی - فرهنگ و تکامل در زبان بدن
سوم	مدیریت تعارض و کار تیمی	محیط های کاری به میزان قابل توجهی دارای تعارض هستند و یک مهارت مهم مدیریت این تعارضات است. تعارض در سازمان اجتنابناپذیر است. مدیر باید بتواند افرادی با علایق مختلف و منافع متضاد را در کنار هم در راستای اهداف سازمان حفظ نماید. زندگی جمعی ما وقتی که هدفمند می شود و در قالب یک کار جمعی صورت یک سازمان به خود می گیرد به مهارت کلیدی کار تیمی نیاز پیدا می کند.	- مفهوم سازی تعارض - تعارض درون فردی - تعارض کارکردی و غیر کارکردی - مدل توماس کیلمن و سبک سنجی تعارض - بازی ۲ ویژگی - تکنیک های شناخت دیگران ۶ عارضه کار تیمی با تمرین عملی - بازی ۴*۱۰ (تعامل) - بازی تصمیم گیری تیمی
چهارم	گوش کردن موثر	اغلب ما شنوایی را به عنوان یک توانایی و یک حس فیزیولوژیک می شناسیم اما واقعیت اینست که اغلب ما در ارتباطاتمان ناشنوا هستیم. شنیدن موثر میزان پارازیت های ارتباطی را کاهش می دهد.	- فرآیند بازخورد گرفتن - همدلی و دریافت همدلانه - بازی دوراهی زندانی ۷ روش گوش کردن موثر - شنیدن از قبل همیشه ۱۰ مانع گوش کردن فعال
پنجم	ابراز موثر	وقتی مهارت ابراز پایین باشد افراد حرف خود را نمی گویند و وقتی که می خواهند آن را بیان کنند همراه با پرخاش و خشونت می شود. ابراز موثر روشی است برای شکل دادن به یک گفتگوی موثر. یک مدل شامل چهار مرحله است که مارشال روزنبرگ برای	۵ مانع اصلی ابراز و روش کاهش این موانع - بازی Language I (زبان من) - روش چهارگامی زبان زندگی nvc - فرآیند بازخورد دادن

EQall

هوش هیجانی

روش موثر انتقاد کردن	کاهش خشونت در کلام ارایه داده است. این مدل کمک می کند که خشونت را در کلام کم کنیم و به طور موثرتری در ارتباط قرار گیریم.		
شناسخت و مدیریت هیجان بازی تشخیص هیجانی ۶ بینش مهم در مدیریت هیجان ۱۰ تکنیک برای هیجانها بازی PRC	در لحظه لحظه زندگی با هیجانها سروکار داریم. مدیریت هیجانها خوشایند و ناخوشایند مانند خشم و استرس یک مهارت آموختنی است که با تمرین میتوان از بسیاری از مساله های دیگر که ریشه در آن دارد، پیشگیری کرد.	مدیریت هیجان	ششم
چهار بعد هوش هیجانی خودآگاهی و مدیریت بر خود شناخت دیگران و مدیریت رابطه ۱۵ مولفه هوش هیجانی (مدل بارآن) تست هوش هیجانی بارآن تحلیل تست و تعیین اقدامات	مدل های اصلی برای هوش هیجانی دو مدل دنیل گلمن و مدل بارآن هستند. مدل بارآن مدلی جامع است که کمک می کند ۱۵ مولفه هوش هیجانی را بتوان سنجش و بهبود داد.	مولفه های هوش هیجانی	هفتم

📌 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 تایید صلاحیت شده بین المللی (CMC) و دارای ۲۵ سال سابقه کار و تدریس مرتبط با سیستم، مدیریت و رفتار.

مدرس این دوره در مرکز آموزش مدیریت دولتی، مپنا، 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 مهرا، فروشگاه زنجیره ای افق کوروش، گروه گلستان، توزیع برق تهران، بیمه ایران، بیمه دی و بیش از یکصد شرکت دولتی و خصوصی دیگر.