



Emotional
Intelligence
office

برامج التدريب المقدمة

إعداد وتقديم: أ. أمل عبد الرزاق عابد مؤسس مشروع مكتب الذكاء العاطفي

9/30/25



أولاً: البرامج المقدمة للكبار

ت	اسم الدورة	الهدف	ملاحظات
1	لذكاء العاطفي في المؤسسات التعليمية	تدريب مدربين الذكاء العاطفي وتطبيقها في المؤسسات التعليمية	لأصحاب المشاريع التعليمية ومالكي المدارس ومراكز التعليم
2	السياسات العاطفية في المنظمات	التعرف على مفهوم السياسات العاطفية في المنظمات وكتابة سياسات عاطفية تتلائم مع المنظمة	المنظمات بشكل عام
3	أسس الذكاء العاطفي	عرض مهارات الذكاء العاطفي وتطبيقات عملية لتنميتها للأفراد	أفراد المجتمع بشكل عام
4	اللياقة النفسية	رفع مستوى اللياقة النفسية في مواجهة الصدمات الاجتماعية	أفراد المجتمع، والموظفين على وجه الخصوص
5	الذكاء العاطفي لرواد الأعمال	تنمية مهارات الذكاء العاطفي لرائد الأعمال مع أمثلة وتطبيقات عملية	تحت الإنشاء

ثانياً: البرامج المقدمة لليافعين (١٤-١٧ سنة)

ت	اسم الدورة	الهدف	ملاحظات
1	مهارات الذكاء العاطفي	تنمية الشخصية وتعلم مهارات التنظيم الانفعالي	-
2	رائد أعمال مغامر	ناء شخصية ريادي الأعمال، تعلم أساسيات ريادة الأعمال، ريادة الأعمال والتقنية، تطبيق عملي للمشاريع من الفكرة إلى الانطلاق	-



ثالثاً: البرامج المقدمة للأطفال

ت	عنوان الورشة	المحاور	الزمن	الهدف العام
1	بمشاعرنا أذكيا	التعرف على معنى المشاعر وخصائصها، طرق إدراك الشعور، إدارة المشاعر	3-4 ساعات	لتعرف على مهارات الذكاء العاطفي الشخصية
2	قارورة التأمل	ورشة فنية لصنع قارورة التأمل	2	زيادة الوعي بالذات واليقظة الذهنية من خلال التأمل
3	أهدافي الذكية	الوعي بالذات وتحديد الأهداف والقيم، صناعة لوحة الأهداف	2	تنمية الوعي بالذات والسعي للمعنى
4	كن قويا	إدارة المشاعر من خلال استراتيجية إشارة مرور المشاعر، شعور الغضب كمثال	2	تنمية مهارة التنظيم الذاتي وإدارة المشاعر لإدارة شعور الغضب
5	أنا قبطان أفكاري	تصنيف المشاعر، التعرف على مثلث الشعور، استراتيجية قارب النجاة	2	تنمية مهارة التنظيم الذاتي لإدارة شعور القلق والخوف
6	مجهر التعاطف	ما معنى التعاطف؟، مستويات التعاطف، الرحمة والتعاطف	2	علاج مشكلة التمر من خلال تنمية مهارة التعاطف
7	مهارات التعايش	تنمية مهارات التعايش وتقبل الآخر من خلال نشاط في مرتبط بالبيئة	2	التعايش وتقبل التنوع الثقافي
8	ريادة الأعمال للأطفال	بناء شخصية الطفل الريادي، تعلم أساسيات ريادة الأعمال، ريادة الأعمال والتقنية، تطبيق عملي لمشاريع الأطفال	6	تنمية الشخصية الريادية عند الطفل، وتعلم أسس الأعمال التجارية من الفكرة إلى الانطلاق

ملاحظة

- إمكانية تعديل العنوان والمحاور والزمن حسب الحاجة.
- الأنشطة المطبقة تختلف حسب الفئة العمرية للمستفيدين.