



Emotional
Intelligence
office

برامج التدريب المقدمة

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

9/30/25



أولاًً: البرامج المقدمة للكبار

النوع	اسم الدورة	الهدف	ملاحظات
1	لذكاء العاطفي في المؤسسات التعليمية	تدريب مدربين الذكاء العاطفي وتطبيقاتها 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)

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

البرامج المقدمة



2 | Page

ثالثاً: البرامج المقدمة للأطفال

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

ملاحظة

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