

Utilizing Emotional Intelligence in the Work Environment

استغلال الذكاء العاطفي في الحياة العملية

What Will I Benefit?



ماذا سأستفيد؟

This course aims to equip you with the knowledge and practical skills to effectively utilize Emotional Intelligence in the workplace, enhancing self-awareness, communication, conflict resolution, and leadership abilities, while nurturing a positive and collaborative work environment that drives personal and team success.

تهدف هذه الدورة إلى تزويذك بالمعرفة والمهارات العملية لاستخدام الذكاء العاطفي بفعالية في مكان العمل، مما يعزز الوعي الذاتي، والتواصل، وحل النزاعات، وقدرات القيادة، مع رعاية بيئة عمل إيجابية وتضامنية تعزز النجاح الشخصي ونجاح الفريق.

Course Objectives



أهداف الدورة

At the end of this course, the participants should be able to:

- * Understand the core concepts and components of Emotional Intelligence (EI).
- * Develop self-awareness, self-regulation, motivation, empathy, and social skills.
- * Apply EI principles to enhance workplace communication, leadership, and teamwork.
- * Recognize and manage emotional triggers and workplace conflicts effectively.
- * Cultivate a workplace culture that promotes emotional intelligence for overall organizational success.

في نهاية الدورة التدريبية يجب أن يكون المشاركون قادرين على:

- * فهم المفاهيم والمكونات الأساسية للذكاء العاطفي (EI).
- * تطوير الوعي الذاتي، والإدارة الذات، والتحفيز، والتعاطف، والمهارات الاجتماعية.
- * تطبيق مبادئ الذكاء العاطفي لتحسين التواصل في مكان العمل، والقيادة، والعمل كفريق.
- * التعرف على وإدارة المثيرات العاطفية والنزاعات في مكان العمل بشكل فعال.
- * تنمية ثقافة مكان العمل التي تعزز الذكاء العاطفي لتحقيق النجاح الشامل للمؤسسة.

Target Audience



الفئة المستهدفة

Managers, Supervisors, team leaders, professionals, and all other individuals who seek to improve their self-awareness, self-regulation, empathy, their understanding of others' behaviors, and influence on others through exploring and sharpening their Emotional Intelligence competence.

المديرون، المشرفون، قادة الفرق، المحترفون، وجميع الأفراد الآخرين الذين يسعون لتحسين وعيهم الذاتي، وإدارة لذواتهم، وتعاطفهم، وفهمهم لسلوكيات الآخرين، وتأثيرهم على الآخرين من خلال استكشاف وصقل مهاراتهم في الذكاء العاطفي.

Course Outline



محتوى الدورة

► Introduction to Emotional Intelligence

- * What is emotional intelligence?
- * Importance in the workplace
- * Historical background and theoretical foundations
- * The five components of EI

◀ مقدمة في الذكاء العاطفي

- * ما هو الذكاء العاطفي؟
- * أهميته في مكان العمل.
- * الخلفيّة التاريخية والأسس النظرية للذكاء العاطفي
- * المكونات الخمسة للذكاء العاطفي

- Self-awareness
- Self-regulation
- Motivation
- Empathy
- Social skills
- * The Neuroscience of Emotions
 - How emotions influence decision-making and behavior.
 - The role of the amygdala and prefrontal cortex.

► Developing Self-Awareness and Self-Regulation

- * Understanding Self-Awareness
 - Identifying emotions and their impact on actions
 - The Johari Window model
- * Techniques to Improve Self-Awareness
 - Journaling
 - Mindfulness practices
- * Understanding Self-Regulation
 - Managing emotional reactions under stress
 - Techniques for emotional control and adaptability

► Building Motivation and Empathy

- * Intrinsic vs. Extrinsic Motivation
 - The role of passion and purpose in workplace success
 - Techniques for fostering intrinsic motivation
 - Creating a personal motivation vision board
- * The Role of Empathy in the Workplace
 - Understanding others' perspectives
 - Active listening and non-verbal communication
 - Resolving disputes through empathetic listening

► Enhancing Social Skills and Managing Workplace Relationships

- * Effective Communication Skills
 - Verbal and non-verbal communication techniques
 - Giving and receiving constructive feedback using EI principles
- * Conflict Resolution and Negotiation
 - Identifying sources of workplace conflict
 - Become aware of conflict resolving styles
 - Steps to resolve conflicts effectively using EI
 - Reaching win-win agreements through EI

► Applying Emotional Intelligence in Leadership and Team Dynamics

- * Emotional Intelligence and Leadership
 - Characteristics of emotionally intelligent leaders
 - Understanding needs and motivation
 - Inspiring and influencing teams
 - Leadership-readiness assessment and completing a development plan
- * Building Emotionally Intelligent Teams

- الوعي الذاتي
- إدارة الذات
- التحفيز
- التعاطف
- المهارات الاجتماعية
- * العواطف من منظار علم الأعصاب
 - كيف تؤثر العواطف على اتخاذ القرارات والسلوك.
 - دور اللوزة الدماغية والقشرة الجبيحة.
- ◀ تطوير الوعي الذاتي وإدارة الذات
 - * فهم الوعي الذاتي
 - تحديد العواطف وأثرها على الأفعال
 - نموذج نافذة جوهاري
 - تقنيات لتحسين الوعي الذاتي
 - تدوين اليوميات
 - ممارسات اليقظة الذهنية
 - فهم إدارة الذات
 - إدارة ردود الفعل العاطفية وسط الضغوط
 - تقنيات للتحكم العاطفي والتكييف
 - بناء التحفيز والتعاطف
- * التحفيز الداخلي مقارنة بالتحفيز الخارجي
 - دور الشفف ووضوح الغاية في النجاح في مكان العمل
 - تقنيات لتعزيز التحفيز الداخلي
 - إنشاء لوحة لرؤية تحفيزية شخصية
 - دور التعاطف في مكان العمل
 - فهم وجهات نظر الآخرين
 - الاصفاء الفعال والتواصل غير اللفظي
 - حل النزاعات من خلال الاصفاء المتعاطف
- ◀ تعزيز المهارات الاجتماعية وإدارة العلاقات في مكان العمل
 - * مهارات التواصل الفعالة
 - تقنيات التواصل اللفظي وغير اللفظي
 - إعطاء وتلقي التنفيذية الراجعة البناء باستخدام مبادئ الذكاء العاطفي
 - حل النزاعات والتفاوض
 - تحديد مصادر النزاع في مكان العمل
 - التعرف على أنماط حل النزاع
 - خطوات لحل النزاعات بفعالية باستخدام الذكاء العاطفي
 - التوصل إلى اتفاقات ربح-ربح باستخدام الذكاء العاطفي
- ◀ تطبيق الذكاء العاطفي في القيادة وдинاميكيات الفريق
 - * الذكاء العاطفي والقيادة
 - خصائص القادة ذوي الذكاء العاطفي
 - فهم احتياجات والتحفيز
 - إلهام الفرق والتأثير عليها
 - تقييم الاستعداد القيادي ووضع خطة للتطوير
 - بناء فرق ذات ذكاء عاطفي
 - تشجيع التعاون والثقة

- Encouraging collaboration and trust
- Promoting a culture of emotional awareness
- Promoting empathy and tolerance

- تعزيز ثقافة الوعي العاطفي
- تعزيز التعاطف والتسامح

Target Competencies



- * Communication
- * Emotional Intelligence
- * Leadership
- * Self-awareness
- * Empathy

الجدرات المستهدفة

- * التواصل
- * الذكاء العاطفي
- * القيادة
- * الوعي الذاتي
- * التعاطف

Course Methodology



This training course will be carried out through the use of best practices and the right combination of engaging and purposeful tools such as:

- * Practical, relevant case studies
- * Group activities and workshops
- * Related role plays
- * Experiential learning
- * Brainstorming
- * Stimulating mental activities
- * Engaging team competitions
- * Suitable training Videos
- * Presentations
- * Self-assessments
- * Learning with Simulations and Games

سيتم تنفيذ هذه الدورة التدريبية من خلال استخدام أفضل الممارسات ومن خلال اختيار المناسب من الأدوات الهادفة والتفاعلية مثل:

- * الحالات الدراسية والعملية ذات العلاقة
- * ورش العمل وأنشطة جماعية
- * تمثيل الأدوار ذات العلاقة
- * التعلم التجربى
- * العصف الذهنی
- * أنشطة ذهنية محفزة
- * مسابقات جماعية تفاعلية
- * الأفلام التدريبية والمقطوع المصورة
- * العرض التوضيحي
- * تقييم الذات
- * التعلم من خلال المحاكاة والألعاب

Course Information



معلومات الدورة

Date التاریخ	المکان Location	اللغة Language	الرسوم Fees
3-7/5/2026	Jeddah جدة	Arabic عربی	5950 SR
6-10/9/2026	Riyadh الرياض	Arabic عربی	5950 SR

Remarks



- * Fees do not include value added tax
- * Daily snacks & refreshments + lunch meal

- * الرسوم لا تشمل ضريبة القيمة المضافة
- * وجبات خفيفة أثناء الاستراحات + وجبة غداء (يومياً)