

الذكاء العاطفي.. ببساطة!

من كتاب الذكاء العاطفي لـ دانيال جولمان

1 الوعي بالذات

1

معرفة مشاعرك وعواطفك وانفعالاتك



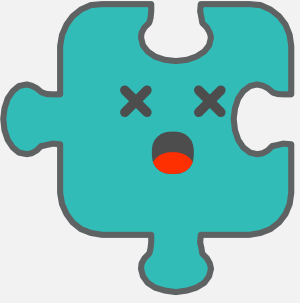
عدم قدرتك على قراءة مشاعرك يجعل منك عبداً تحت رحمتها

تعرفك على مشاعرك في وقتها هو أساس الذكاء العاطفي

2 التحكم بالذات

2

التحكم بنفسك وإدارة عواطفك



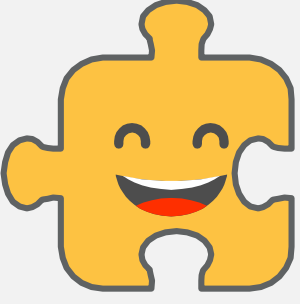
قدرتك على تهدئة نفسك ونفض أي غبار من جراء القلق والحزن والانفعالات

التعامل مع مشاعرك وضبطها تبني على سابقتها "الوعي بالذات"

3 التحفيز الذاتي

3

تحفيز نفسك بنفسك وضبط رغباتك



عدم اشباع الرغبات والشهوات اللحظية لتحقيق غاية أسمى

حث نفسك وحشد عواطفك لتحقيق هدف معين

4 التعاطف

4

فهمك لمشاعر وعواطف الآخرين



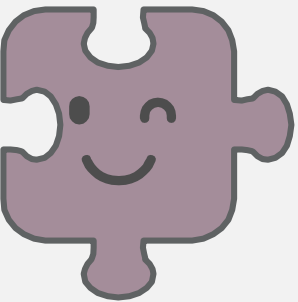
قراءتك لمشاعر الآخرين ومعرفتك لمزاجاتهم واحتياجاتهم ورغباتهم

أساس العلاقات الاجتماعية الجيدة، وتبني على معرفتك بذاتك أولاً

5 المهارات الاجتماعية

5

التعامل مع الآخرين وإدارة العلاقات



مهارة تفسر شعبية البعض، قدرتهم على القيادة، وتأثيرهم على الآخرين

فن العلاقات الاجتماعية وذلك بإدارة وتوجيه عواطف الآخرين