

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله الذي
أنزل القرآن على
رسوله محمد
صلى الله عليه وسلم
وآله الطيبين
الطاهرين
العليين

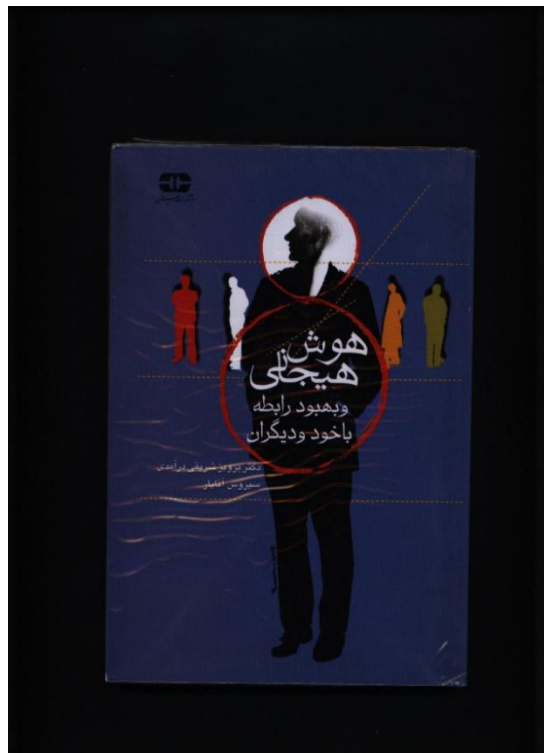
هوش هیجانی



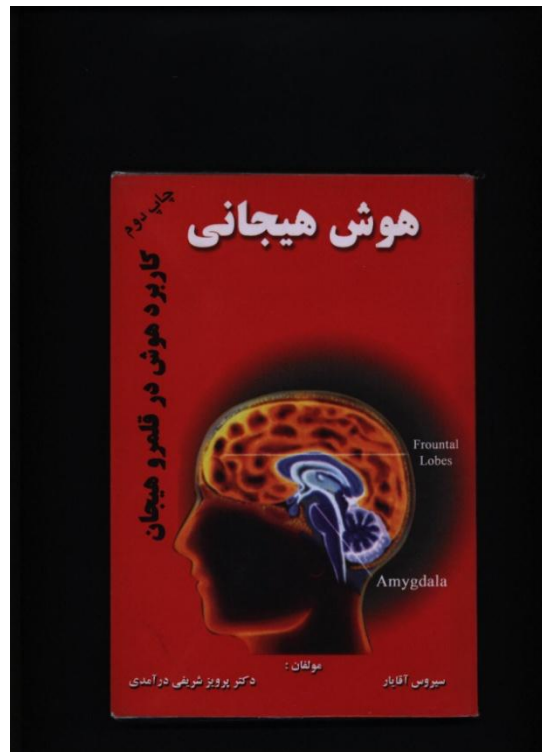
کتاب های هوش هیجانی



کتاب های هوش هیجانی



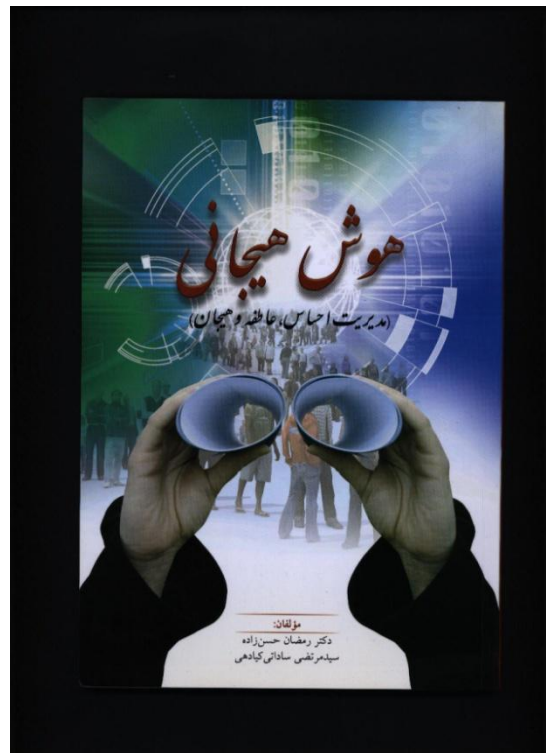
کتاب های هوش هیجانی



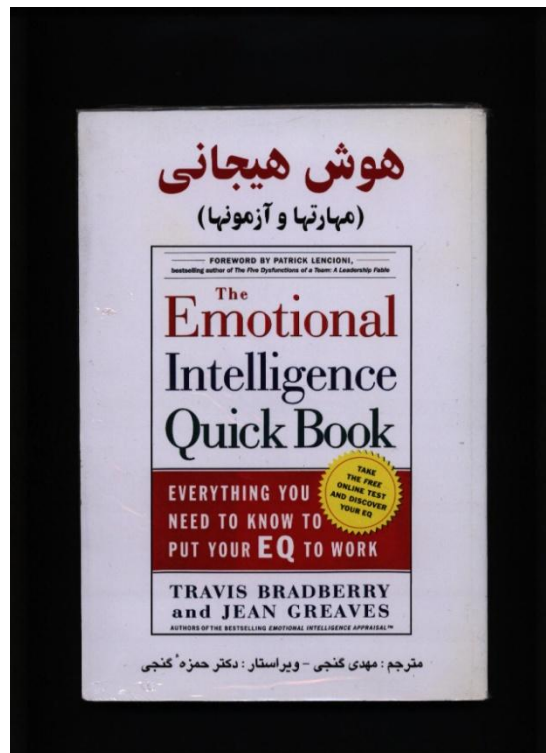
کتاب های هوش هیجانی



کتاب های هوش هیجانی



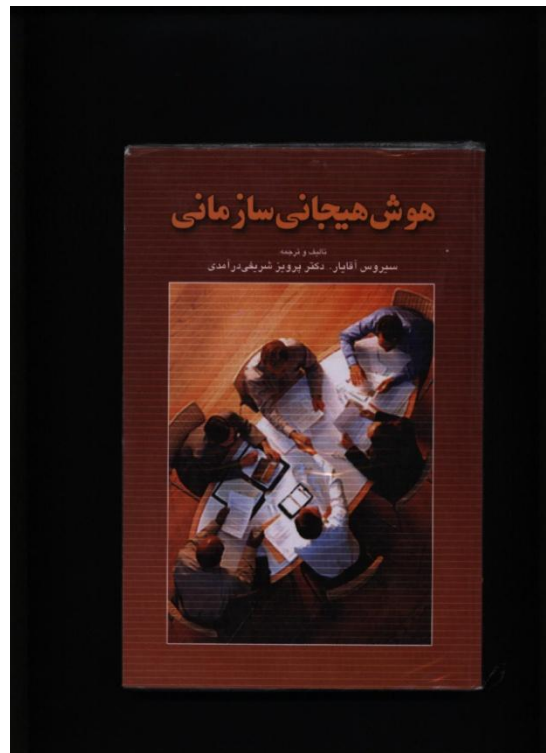
کتاب های هوش هیجانی



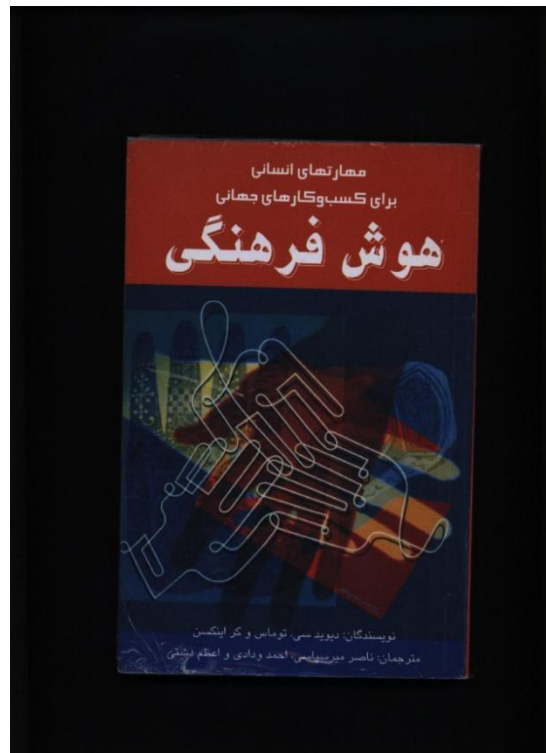
کتاب های هوش هیجانی



کتاب های هوش هیجانی



کتاب های هوش هیجانی



تعریف هوش هیجانی

هوش هیجانی یعنی توانایی هایی مانند اینکه فرد بتواند انگیزه خود را حفظ نماید و در مقابل ناملازمات پایداری کند؛ تکانش های خود را کنترل کند و کامیابی را به تعویق بیندازد، حالات روحی خود را تنظیم کند و نگذارد پریشانی خاطر، قدرت تفکر او را خدشه دار سازد؛ با دیگران همدلی کند و امیدوار باشد.

اهمیت هوش هیجانی

- در سطوح رهبری و مدیریت عالی سازمان ۸۵٪ قابلیت ها برای کسب موفقیت به هوش هیجانی بستگی دارد تا سایر توانایی ها
- دوره های آموزش هوش هیجانی ، در مقایسه با سایر دوره های آموزشی ، ۸ برابر بازگشت سرمایه دارد.



خودآگاهی و کنترل

- توانایی در شناسایی دقیق هیجان های خود و آگاهی از آنها به هنگام تولید .
- توجه مداوم فرد به حالات درونی خود
- خود آگاهی به معنای «آگاه بودن از حالت روانی خود و نیز تفکر ما درباره آن حالت» است. خود آگاهی می تواند توجهی غیر واکنشی و به دور از قضاوت درباره حالات درونی باشد.
- خشم حالتی است که مردم در کنترل آن بسیار ناتوانند.
- در این مقطع، افراد اهل بخشش و چشم پوشی نیستند و هیچ دلیل و منطقی را نمی پذیرند، اندیشه آنان اطراف انتقام و تلافی دور می زند، و پیامدهای احتمالی عمل خود را در نظر نمی گیرد.

خود گردانی یا خود – مدیریتی

- توانایی در به کارگیری آگاهی از هیجان ها به منظور انعطاف پذیر ماندن و هدایت مثبت رفتار ها . یعنی اینکه بتوانید واکنش هیجانی خود را در شرایط مختلف کنترل کنید .
- کنترل تکانه : آزمون اهدای شیرینی

انگیزش

- توانایی انرژی دان به دیگران و هدایت رفتار آنان.

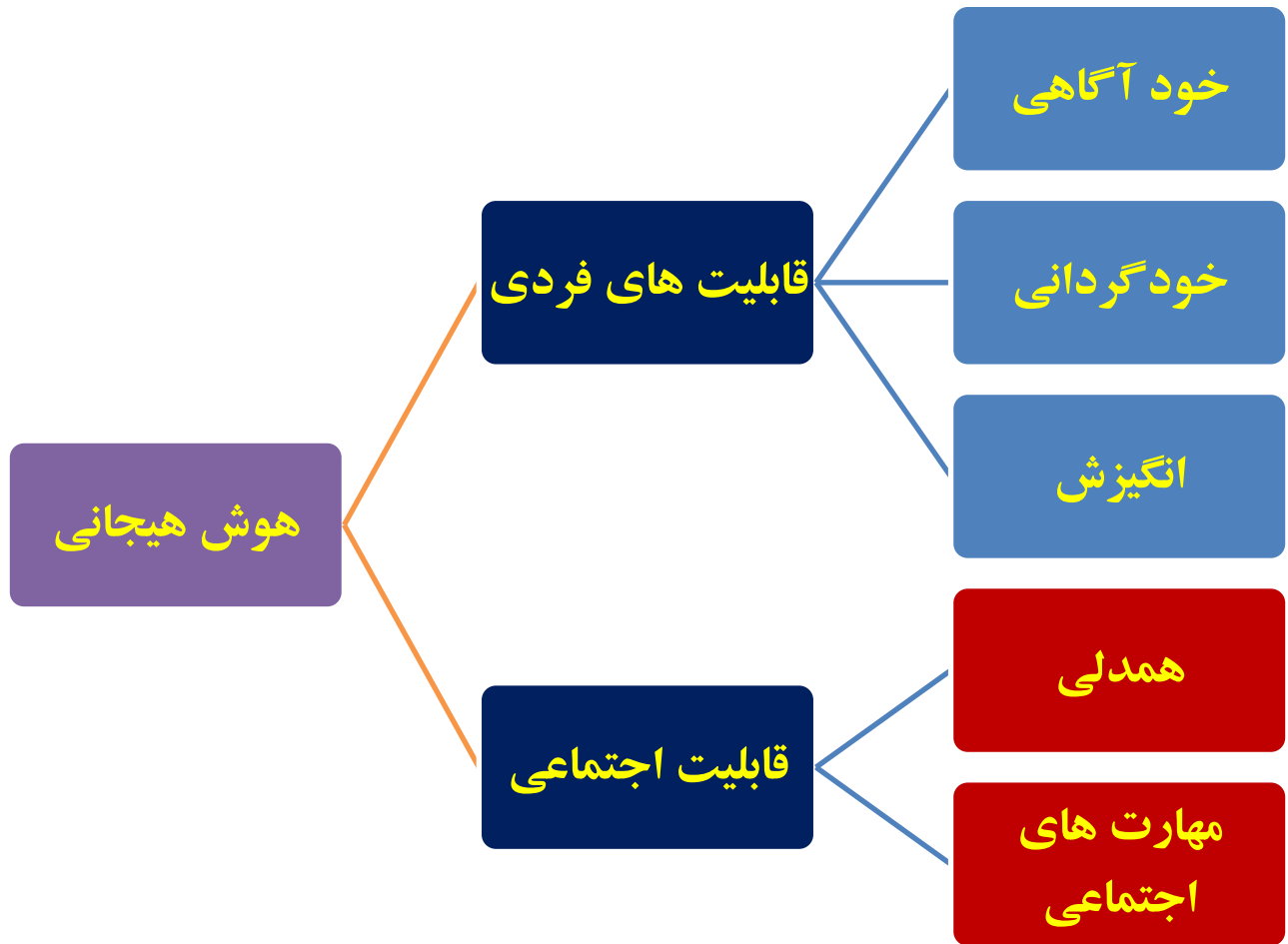
- استفاده از هیجان ها به عنوان ابزاری برای رسیدن به اهداف

همدلی

شناخت و نفوذ بر حالت هیجانی
دیگران یا آگاهی نسبت به
احساسات ، نیاز ها و علایق آنها

مهارت های ارتباطی یا اجتماعی

- توانایی تشخیص هیجان های دیگران و درک اینکه دقیقاً چه اتفاقی در حال روی دادن است
- برقراری ارتباط موثر
- گوش دادن عمیق
- تشریک مساعی



خود آگاهی

آگاهی هیجانی: شناخت / درک
هیجانها خود و آثار آن

خود ارزیابی صحیح: شناخت / درک
نقاط قوت، ضعف و محدودیتهای خود

خود باوری: احساس لیاقت،
ارزشمندی و توانمندی

خود گردانی

خود کنترلی: جلوگیری از بروز اختلالات هیجانی و تکانشهای موجود

وظیفه شناسی: پذیرش مسئولیت در قبال عملکرد فردی

قابلیت اعتماد: حفظ معیارهای صداقت و درستکاری

انطباق پذیری: انعطاف در پذیرش تغییر و کنترل آن

نوآوری: سازگاری در مواجهه با ایده ها، راهکارها و اطلاعات جدید و بکر

تجارت

رشد گرایی: تلاش برای بهبود یا رسیدن
به معیارهای برتر

تعهد: همسویی با اهداف گروه یا سازمان

ابتکار: آمادگی استفاده از فرصتها

خوش بینی: جدیت در رسیدن به اهداف
به جای دیدن موانع و عوامل باز دارنده

همدلی

شناخت / درک دیگران: شناخت عواطف و دیدگاه دیگران و تأثیر آن در تصمیمات

بالندگی دیگران: اعتقاد به رشد دیگران و تقویت تواناییهای آنها

خدمت مداری: پیش بینی، شناسایی و ارضا نیازهای مشتریان

هدایت تنوع: رشد فرصتها از طریق به کارگیری افراد با فرهنگها و نژادهای مختلف

مهارت های اجتماعی

نفوذ گذاری: استفاده از فنون اثربخش برای متقاعد کردن دیگران

ارتباطات: گوش دادن درست و ارسال پیامهای قابل قبول

مدیریت تضاد: گفتگو و رفع مخالفتها

رهبری: تقویت روحیه و هدایت افراد گروهها

تسریع تغییر: ابتکار یا مدیریت کردن تغییر

پیوند سازی: تقویت ابزارهای پیوند سازی و ارتباطی

تشریک مساعی و مشارکت: کار گروهی به منظور رسیدن به اهداف مشترک

ظرفیتهای گروهی: ایجاد نظم هم افزایی در گروه برای رسیدن به اهداف جمعی

جهت سلامتی و طول عمر مقام معظم رهبری صلوات

