

## کارگاه آموزشی

# تکنیک‌های افزایش هوش هیجانی (EQ)



### آشنایی با هوش هیجانی:

هوش هیجانی مجموعه توانایی‌هایی است که به ما کمک می‌کنند هیجانات را در خود و دیگران، تشخیص داده و تنظیم کنیم. هوش هیجانی در واقع یک مهارت اجتماعی است جهت ایجاد توانایی در هر فرد برای مدیریت احساسات، استرس، مثبت اندیشی و افزایش انگیزه جهت رسیدن به اهداف.

با یادگیری تکنیک‌های هوش هیجانی می‌توانیم بر احساسات خود غلبه نموده و شناخت صحیحی از نقاط قوت و ضعف خود پیدا کنیم، همچنین می‌توانیم با تقویت عزت نفس خود، موجبات کاهش استرس را در مسیر پیش روی خود فراهم آوریم. اگر فرد احساس می‌کند که در روابط با دیگران مشکل دارد، اگر همواره عصبانی است و یا گاهی نمی‌داند در برابر چه موقعیتی، چه احساسی از خود نشان دهد، بهتر است تکنیک‌های هوش هیجانی را فراگیرد و آن را در خود تقویت نماید.

### سرفصل مباحث کارگاه آموزشی:

- ✓ بررسی مؤلفه‌های هوش هیجانی (EQ)
- ✓ برقراری ارتباط و کنترل هیجانات در ارتباطات
- ✓ آشنایی با تکنیک‌های عملیاتی افزایش هوش هیجانی
- ✓ مدیریت احساسات و کنترل هیجانات
- ✓ چگونگی پی بردن به نقاط ضعف و قوت
- ✓ چگونگی ایجاد عزت نفس پایدار
- ✓ مدیریت و کنترل استرس
- ✓ مهارت‌های ارتباطی (Communication Skills) و خلق ارتباط مؤثر (Effective Communication)
- ✓ تکنیک شش کلاه تفکر (Six Thinking Hats)
- ✓ هنرشفاف اندیشیدن، تغییر نگرش و آفرینی (Value Creation)

### مدرس کارگاه آموزشی: دکتر ابوالفضل صلواتی زاده

- ✓ عضو کارگروه پاسخگویی اجتماعی معاونت آموزشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- ✓ مدیر کارآفرینی مرکز آینده‌نگری و نوآوری پژوهشکده آینده پژوهی در سلامت
- ✓ مشاور و مدرس دوره‌های تخصصی "کارآفرینی" و "مدیریت" در کشورهای امارات و ایران
- ✓ مدرس شورای بازرگانی ایرانیان دبی (Iranian Business Council-Dubai)
- ✓ بنیانگذار و دبیر علمی "جشنواره بین‌المللی تجاری سازی فناوری‌های پیشرفته" در کشور امارات متحده عربی
- ✓ هم‌بنیانگذار (Co-Founder) مجتمع بهشت صنعتی (کارآفرینی در حوزه معلولین توانا)
- ✓ هم‌بنیانگذار (Co-Founder) مرکز شتابدهی نوآوری GoldenIdea تحت نظارت شرکت Alenjazz