

# توسعه سازمان با بهره‌گیری از هوش هیجانی

## نشست اول: نگاهی به درون (سازمان، افراد و روابط)



بیچاره شدم! سرمایه ام رو در  
بورس از دست دادم!



وظیفه ام رو انجام دادم ولی با  
بدترین شکل ممکن محکوم شدم!  
آخه چرا!!!!!!



از کارم بیزارم! شب ها تا  
دیر وقت سر کار می مانم!





# درود و سلام!

محمدرضا محمدی هستم

مربی توسعه فردی و کسب و کار

می توانید رزومه بنده را در [Http://mr-mohammadi.name](http://mr-mohammadi.name) مشاهده کنید.

منتور

روان  
درمانگر

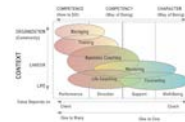
روانشناس

سخنران  
انگیزشی

مربی

معلم

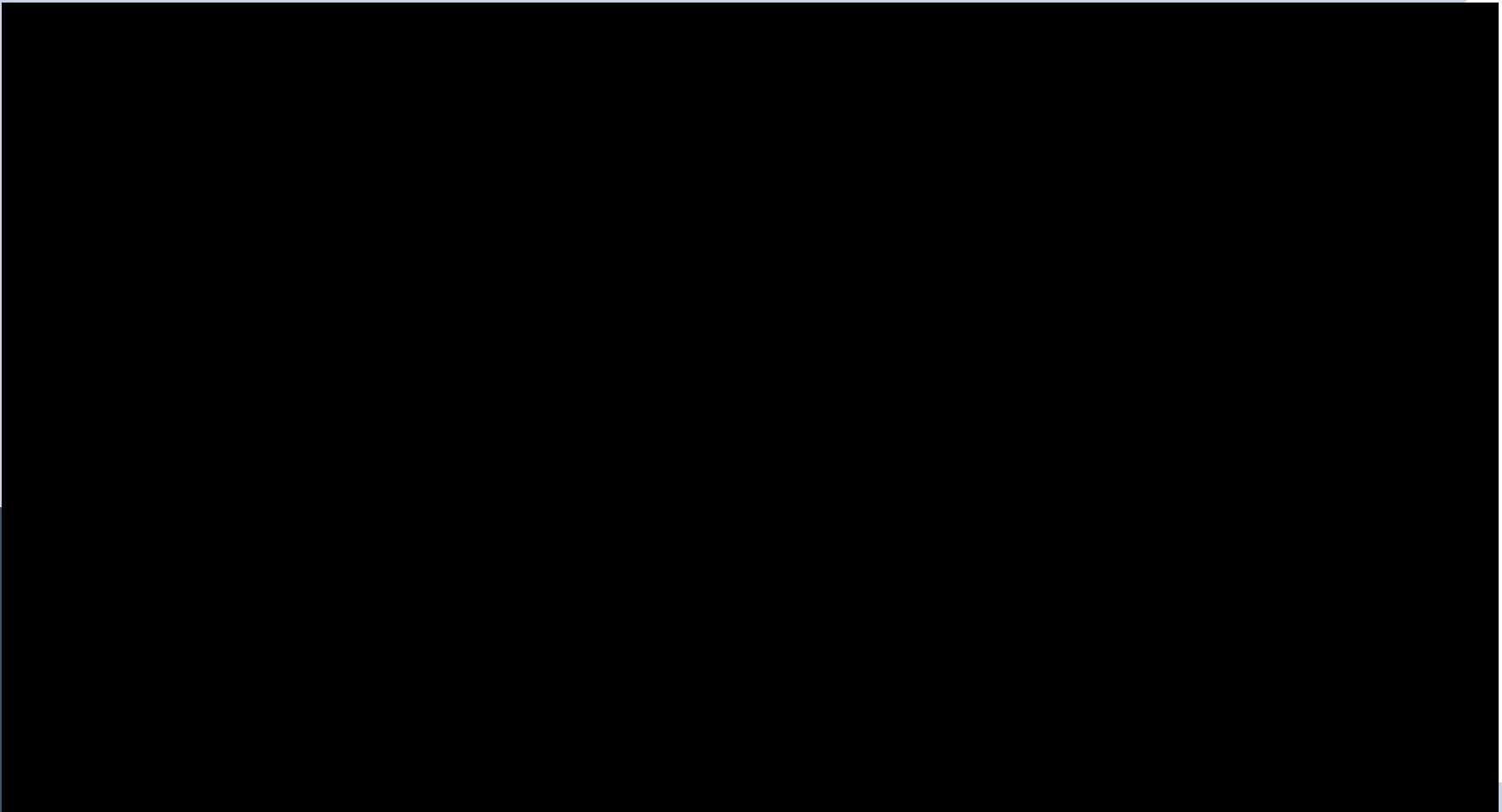
مشاور





# هوش هیجانی و سازمان

Let's start with the first set of slides



“

؛ توانایی پایش و تنظیم احساسات و  
هیجان‌های خودمان و دیگران (دانیل گلمن و کری چرنیس)

”

”

..... : انجام کارها از طریق دیگران

”

هوش هیجانی می تواند به مدیران، معاونین، مسئولین و  
کارکنان کمک کند تا:





۵  
دقیقه



# زمان شناختی بزرگ است!

می دانید سطح هوش هیجانی سازمانی شما چقدر است؟

## نمره دادن به تست کوتاه هوش هیجانی

تفسیر	نمره
شما عالی هستید	۲۰ - ۱۷
کار شما خوب است	۱۶ - ۱۳
نقاط قوتی دارید	۱۲ - ۷
باید هوش هیجانی خود را بطور چشمگیری بهبود ببخشید	۶ - ۱

## چارچوب هوش هیجانی برای سازمان و مدیریت تیم ها

### رهبری تیم

– ارتباطات / مدیریت تعارض / رهبری الهام بخش

۳. آگاهی سازمانی  
– همدردی / همدلی  
– مرزهای دیگران

۴. مدیریت روابط  
– راستگویی

۱. خودآگاهی  
– خودآگاهی هیجانی  
– خود ارزیابی دقیق  
– اعتماد به نفس

۲. مدیریت بر خود  
– خویشن داری

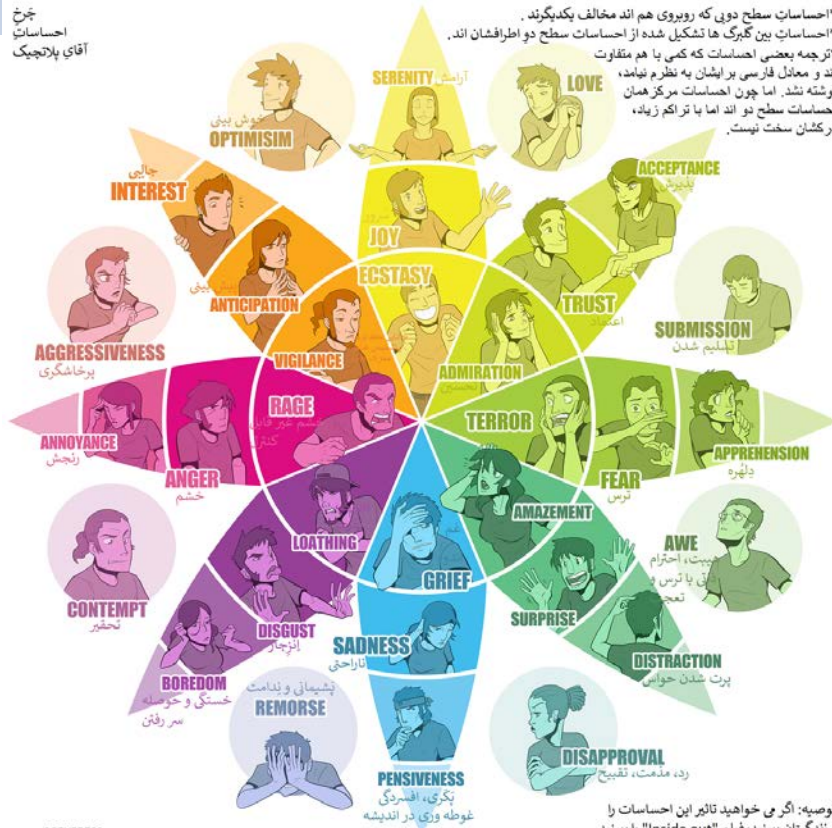
# خودشناسی حلقه گمشده ارتباطات

ای نسخه اسرار الهی که تویی  
ای آینه جمال شاهی که تویی  
بیرون ز تو نیست هرچه در عالم هست  
از خود بطلب آن چه خواهی که تویی "مولانا"

# خود آگاهی نقطه شروع هوش هیجانی



خرچ  
احساسات  
آقای پلاتچیک



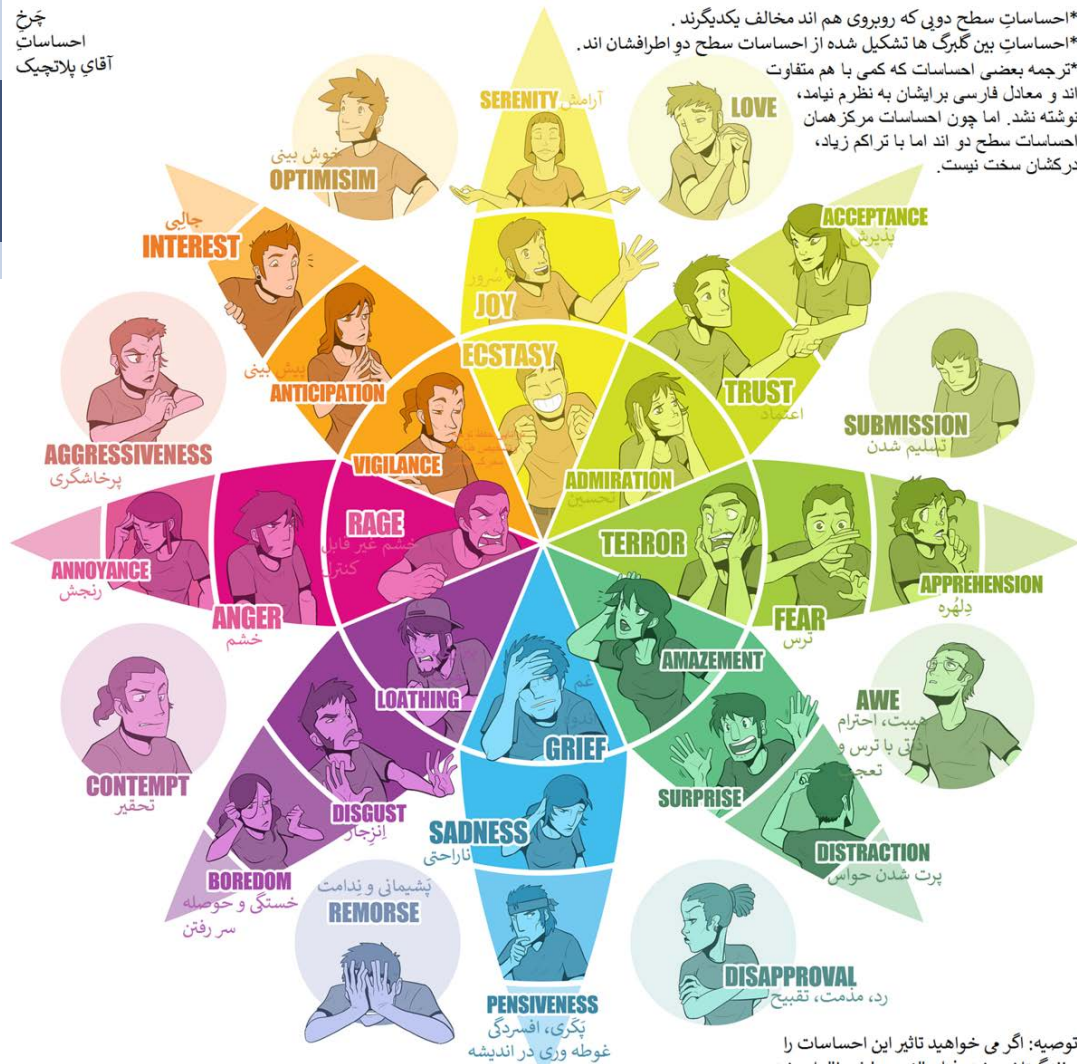
\* احساسات سطح دومی که رویوی هم اند مخالف یکدیگرند.  
 \* احساسات بین گیرگ ها تشکیل شده از احساسات سطح دو اطرافشان اند.  
 \* توجه بعضی احساسات که کمی با هم متفاوت اند و معادل فارسی برایشان به نظر نماید، نوشته نشد. اما چون احساسات مرکز همان احساسات سطح دو اند اما با تراکم زیاد، درکشان سخت نیست.

Disney/Pixar



## Insight out

\* توصیه: اگر می خواهید تاثیر این احساسات را در زندگیتان ببینید، فیلم "Inside out" را ببینید.



\*احساساتِ سطحِ دومی که روبروی هم اند مخالف یکدیگرند .  
\*احساساتِ بینِ گِبرگ ها تشکیل شده از احساساتِ سطحِ دو اطرافشان اند .  
\*ترجمه بعضی احساسات که کسی با هم متفاوت اند و معادل فارسی برایشان به نظر نیامد، نوشته نشد. اما چون احساسات مرکز همان احساسات سطح دو اند اما با تراکم زیاد، درکشان سخت نیست.

\*توصیه: اگر می خواهید تاثیر این احساسات را در زندگیتان ببینید، فیلم "Inside out" را ببینید.

A person with short dark hair, seen from the back, is looking at a wall covered in various design sketches, photos, and diagrams. The sketches include flowcharts, wireframes, and human figures. The person is wearing a grey and black striped sweater. The overall scene suggests a creative or design workspace.

## ارزیابی احساسات فردی و تیمی

# تکنیک هایی برای بهبود خود آگاهیتان



پیگیری رو  
به عقب

اشتراک  
گذاری دو  
نفره  
احساسات

دفترچه  
احساسات و  
آینه



## زبان بدن ابزاری مفید و کارا برای تشخیص حالات هیجانی خود



- ناراحت
- درد
- عصبانیت
- منزجر



- مجذوب
- هیجان زده
- خوشحال
- مودب



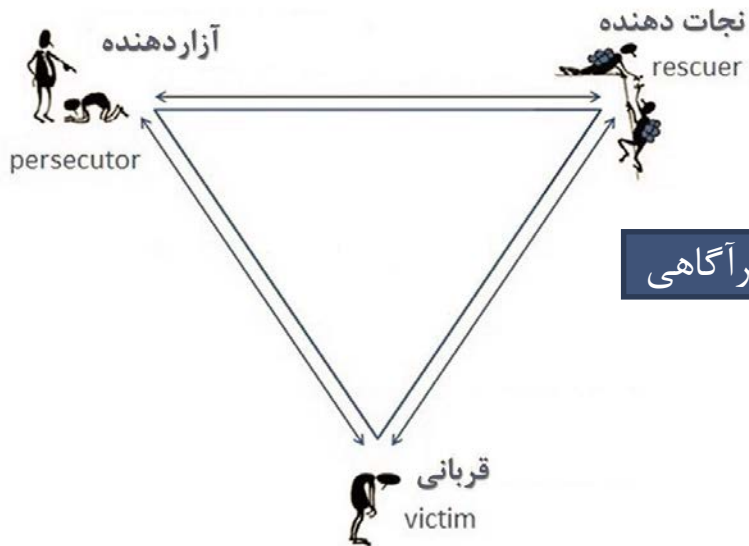
- خجالت زدگی
- ترس
- ناراحتی
- تعجب



- احساس گناه
- ناراحتی
- درد
- انزجار

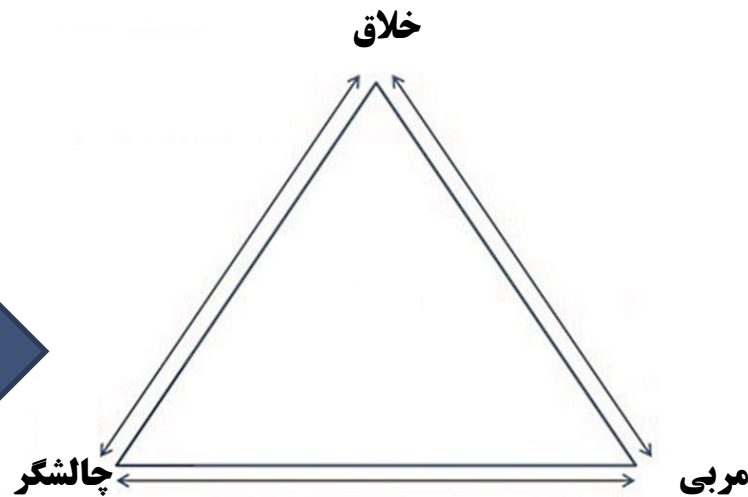
## بهبود خود آگاهی با علائم قرمز هیجانی Red Points






**مثلث کارپمن**

حرکت در مسیر آگاهی



**مثلث تد**

## راه خروج از حالت قربانی: پاسخگو باشیم!

شکایت درباره موقعیت فعلی یا خیال بافی درباره شغل های دیگر زیاده روی در قربانی بودن است! 

■ آیا شغلم را درست انتخاب کرده ام؟

■ در شغل فعلی ام چگونه عمل میکنم؟

■ برای ایجاد یک اثر مثبت چه کار متفاوتی میتوانم انجام دهم؟

■ چگونه احساساتم را مدیریت کنم تا در یک محیط کاری منفی،

مثبت باقی بمانم؟

■ چگونه میتوانم آهنگ یا حالت را بر سر کار تغییر دهم؟

## خود ارزیابی صحیح

آگاهی کامل از نقاط قوت و نقاط ضعف

آموختن از تجربیات

توسعه نفس

نمایش صحیح احساسات

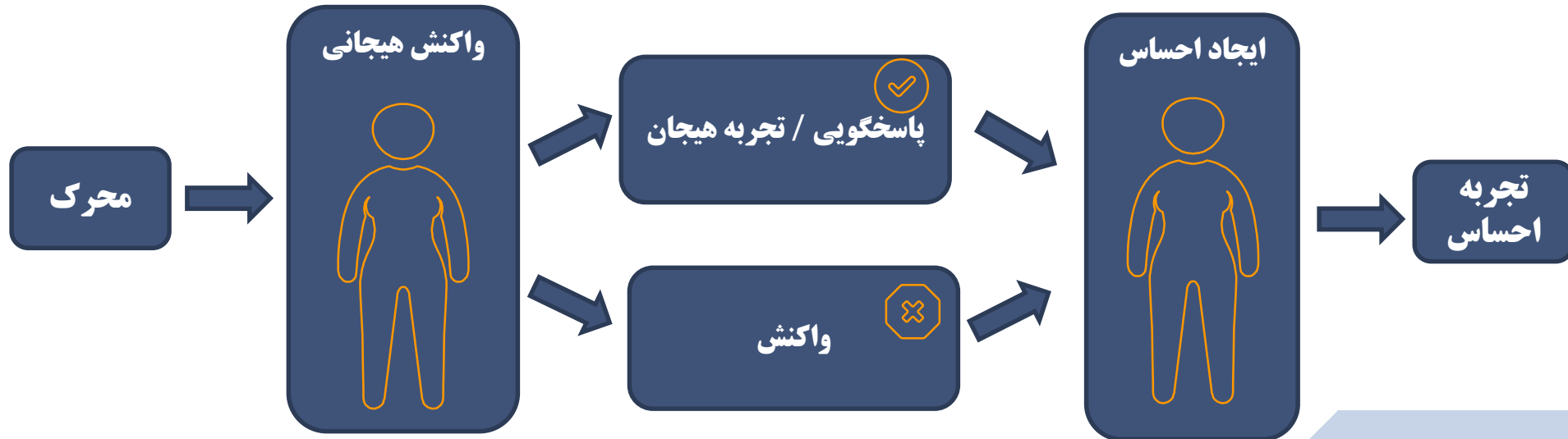
# اعتماد به نفس / عزت نفس

Whoa! That's a big number, aren't you proud?

## ۲. خود مدیریت

## خویشتن داری

توانایی حفظ آرامش در برابر حالات احساسی مان (همه احساسها)





## راهکار شناسایی علت و محافظت از خود در مقابل شکست هیجانی

او کیست؟

چرا این موضوع  
بوجود آمد؟

طناب را ببرید

موضوع را  
شخصی تلقی  
نکنید

## حواستان به محرک های هیجانی باشد

پیش بینی منفی

الفاظ آتشین

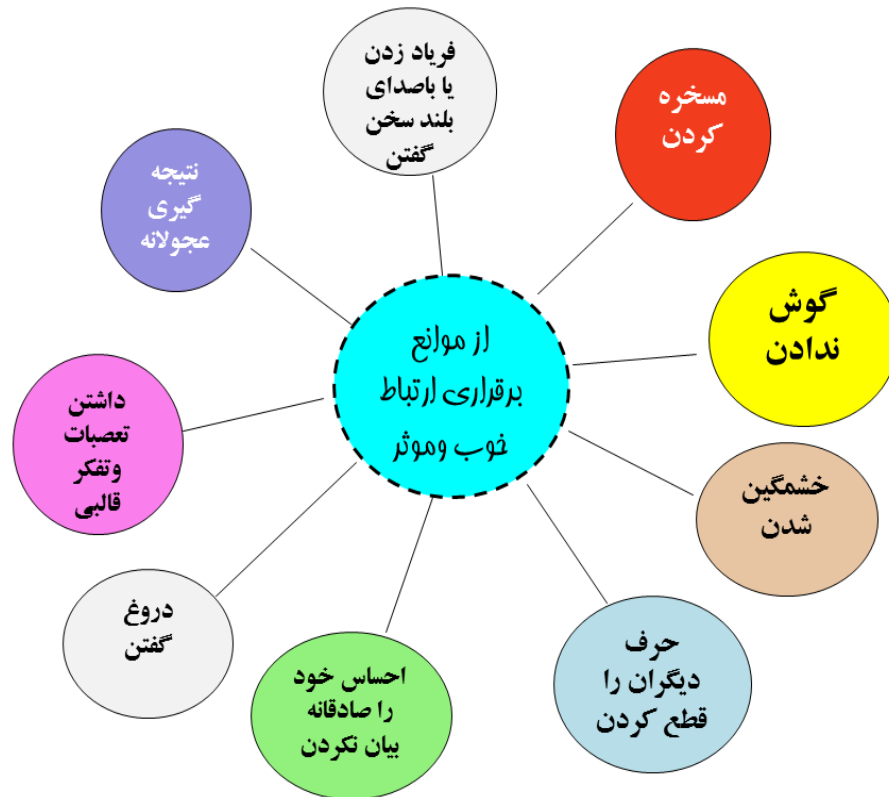
شخصیت

محیط فیزیکی



## ٣. مدیریت روابط

# برقراری ارتباط خوب و موثر با ذینفعان



## همدلی و جرات ورزی ابزارهای ارتباطات سازنده

### ارکان جرات ورزی

- ۱- مهارت نه گفتن
- ۲- ابراز عقیده
- ۳- درخواست از دیگران برای ترک رفتارهای نامطلوب
- ۴- گسترش ارتباط
- ۵- پذیرش خود و مبارزه با افکار منفی
- ۶- تمرکز بروی رفتارهای مثبت
- ۷- پذیرش افراد با توانمندیها و ضعفهایشان

### مهارتهای همدلی

- ۱- شناخت و پذیرش بدون قید و شرط مخاطب
- ۲- شناخت زبان ارتباطی: مهارتهای کلامی و غیر کلامی
- ۳- هماهنگی احساس و اظهارات
- ۴- ابراز احساس صمیمیت و علاقه
- ۵- مثبت اندیشی نسبت به مخاطبین
- ۶- عدم قضاوت
- ۷- عدم تهدید



# متشکرم!

سوالی هست؟

می توانید به بنده ایمیل بزنید

[Mr-mohammadi@Hotmail.com](mailto:Mr-mohammadi@Hotmail.com)

[Http://mr-mohammadi.name](http://mr-mohammadi.name)

# برنامه توسعه فردی یا (PDP) Personal Development Plan

