



EMOTIONAL INTELLIGENCE

EQ



VAHID YEGANEH



@vahidyeganeh59



Vahid Yeganeh



V_yeganeh59@yahoo.com



09123153461



01 تفکر تحلیلی و تصمیم گیری

02 تفکر استراتژیک

03 رهبری و نفوذ اجتماعی

04 حل مسئله و تفکر خلاق

05 هوش هیجانی

06 مدیریت تغییر و سازگاری

07 تاب آوری

08 سواد هوش مصنوعی



The Top 10 In-Demand Soft Skills To Learn In 2024, Based On Research

Rachel Wells Contributor ⓘ

Rachel Wells is a writer who covers freelancing, AI, and remot...

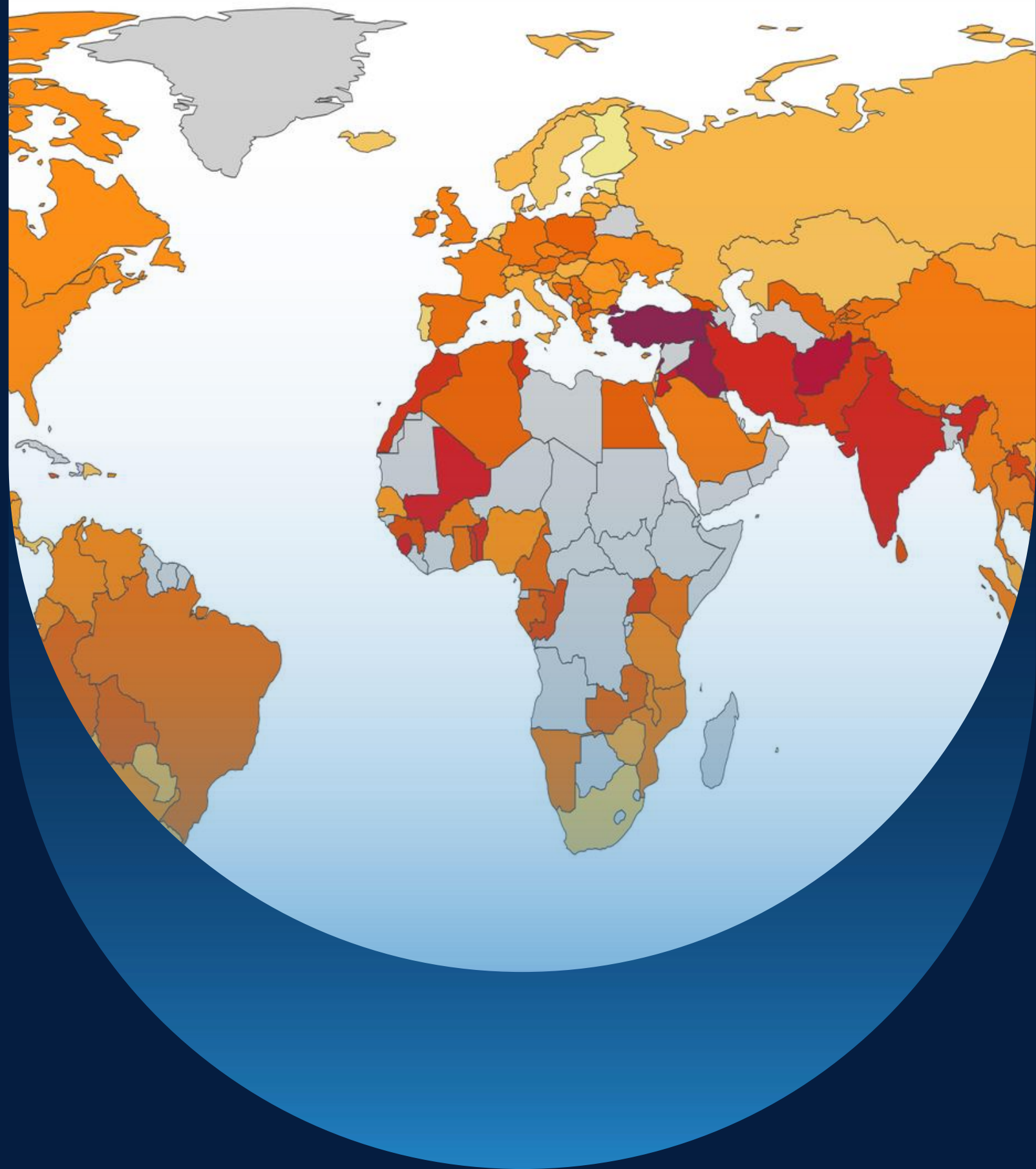
Follow



Feb 7, 2024, 11:02am EST

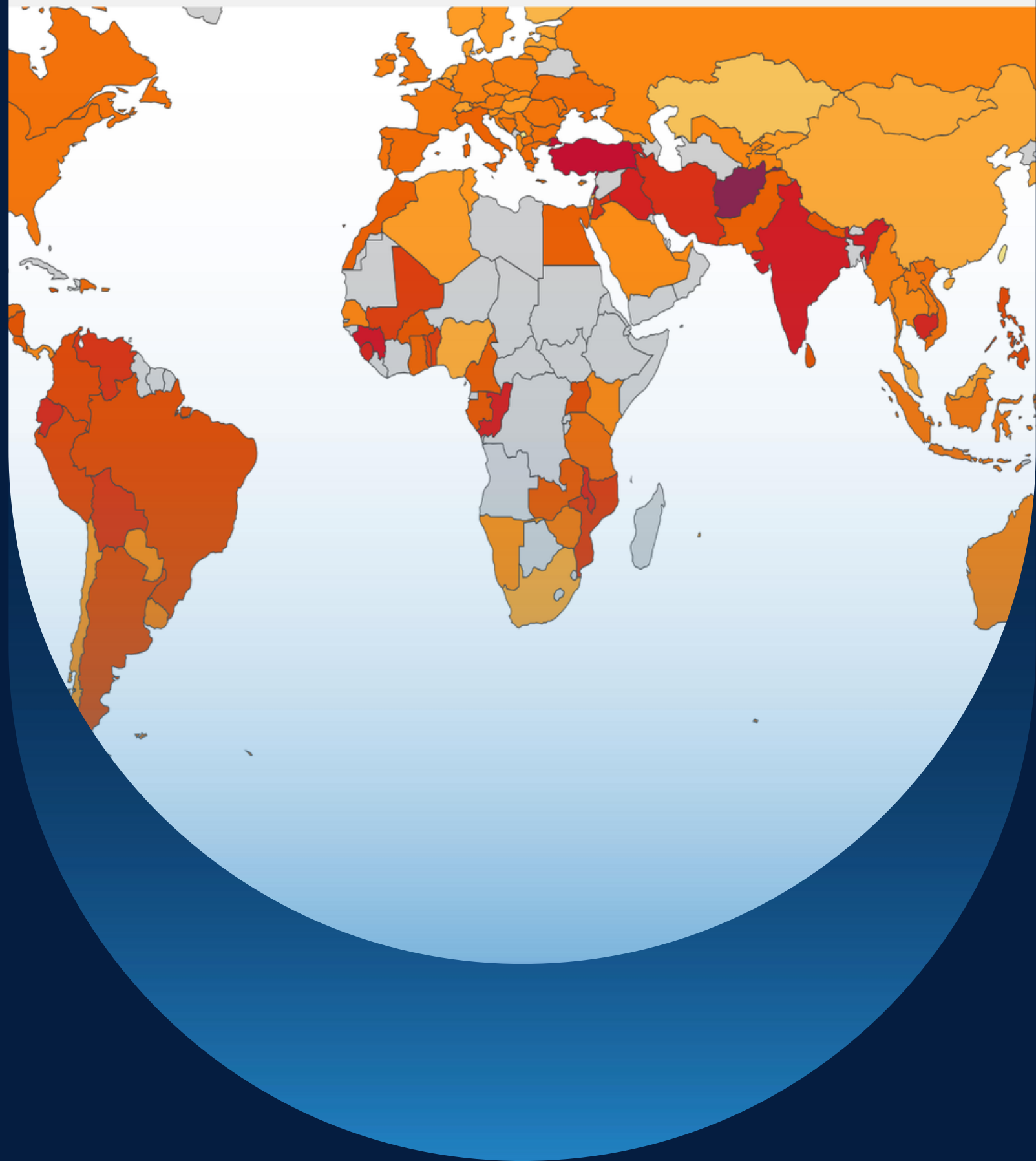


WORRY / PAIN / ENJOYMENT / WELL-RESTED / LEARNED / SMILED / RESPECT



Iran is the **10th** angry
country in the world

WORRY / PAIN / ENJOYMENT / WELL-RESTED / LEARNED / SMILED / RESPECT



Iran is the **13th** saddest
country in the world



برای تایید و خواندن متن خبر این شماره را گوگل کنید 202501114926



مردی که سر همسرش را شکافت؛
۱۰ روز با من روابط عاطفی نداشت
با کلنگ بر سرش زدم

برای تایید و خواندن متن خبر این شماره را گوگل کنید 202411096110



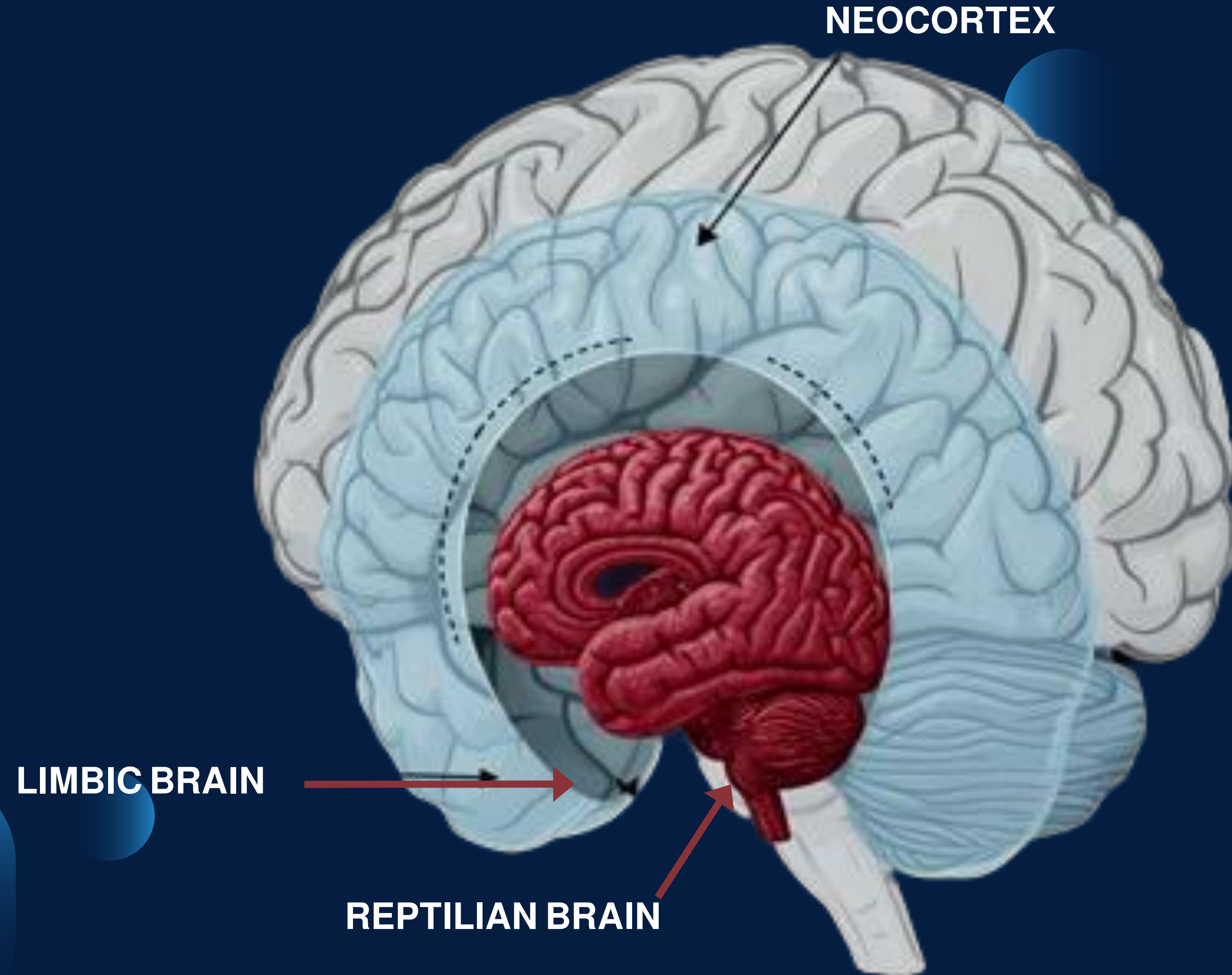
مردی در کرج به دلیل نه
شنیدن در خواستگاری پدر و
مادر دختر را کشت

برای تایید و خواندن متن خبر این شماره را گوگل کنید 202311175133



برای تایید و خواندن متن خبر این شماره را گوگل کنید 202501173913

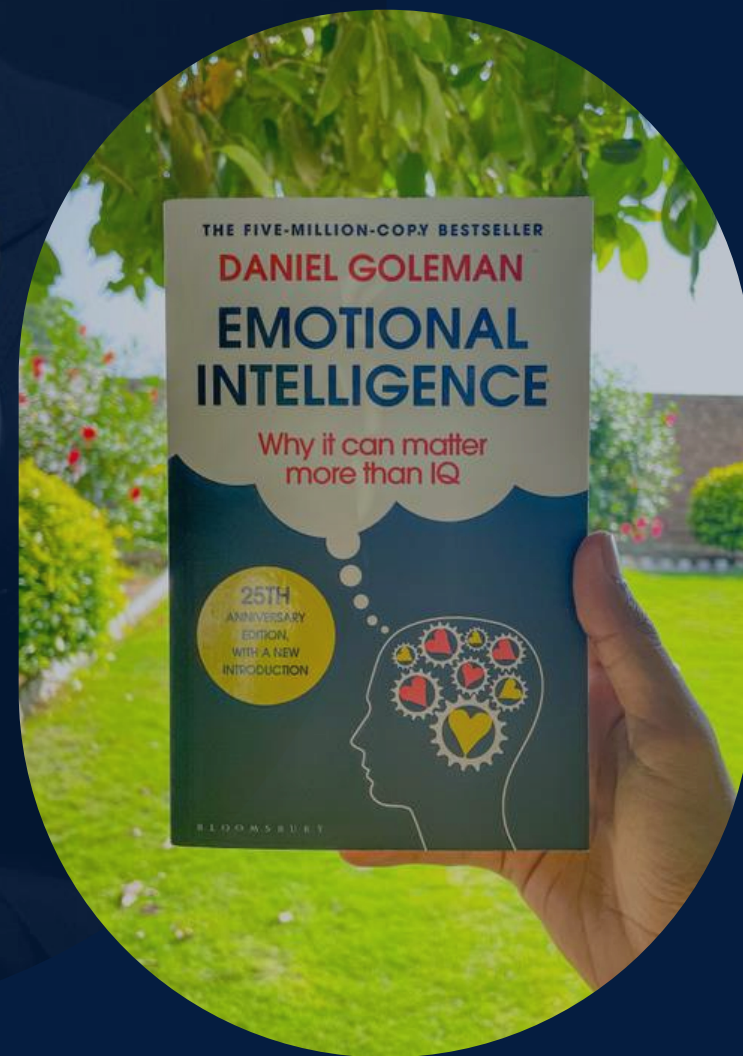
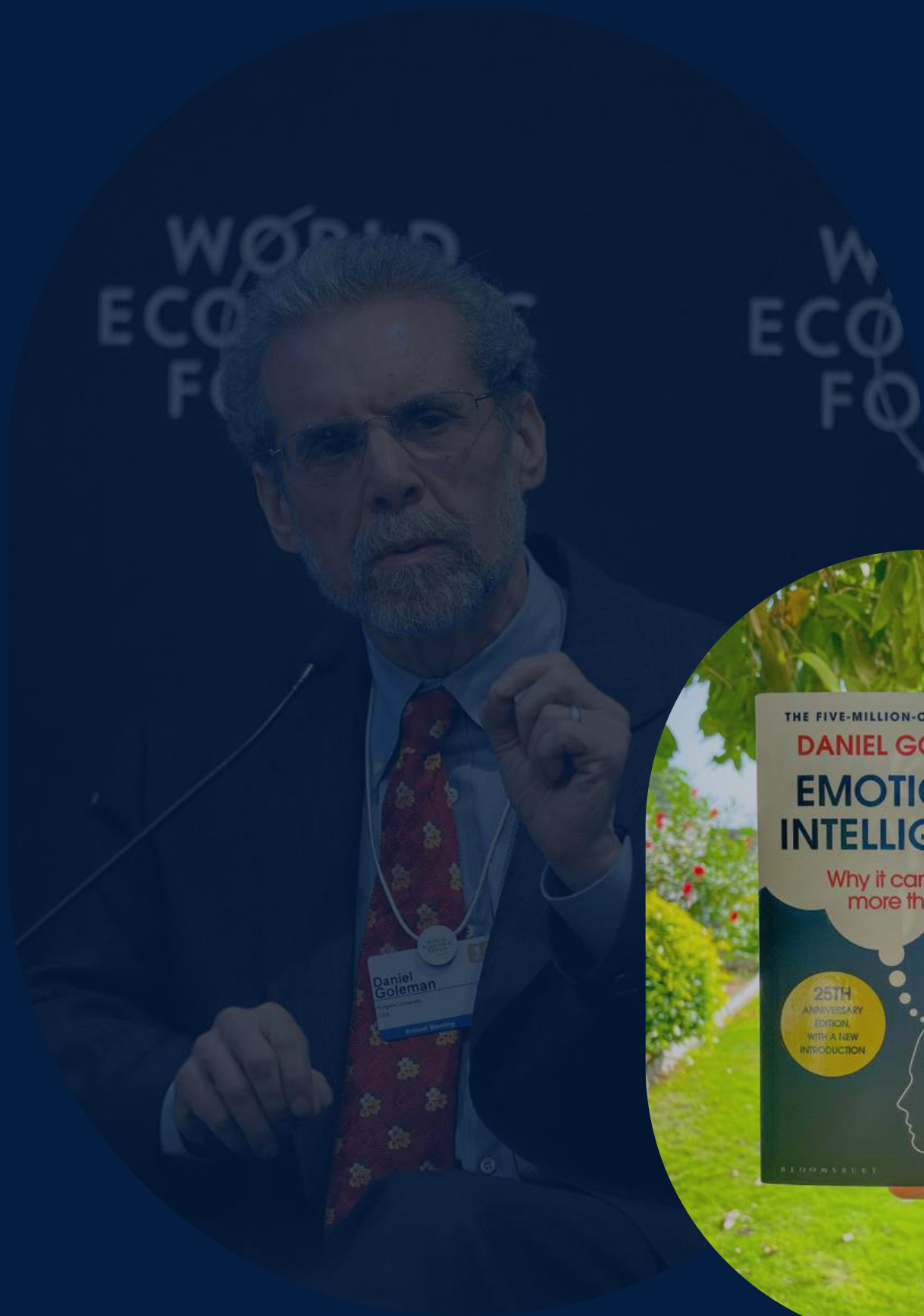




توانایی‌هایی که به ما کمک می‌کند
هیجانات را در خود و دیگران،
تشخیص داده و تنظیم کنیم



IQ + EQ = Success



Dimensions of EQ



Empathy



Self Regulation



Self Awareness



Self Motivation



Social Skill

SELF ESTEEM









01

خود تحقیری

02

قضاوت و سرزنش

03

قدر شناس

04

شرم و احساس گناه

05

وابسته به دیگران

06

انتقاد گریز

07

ترس از شکست

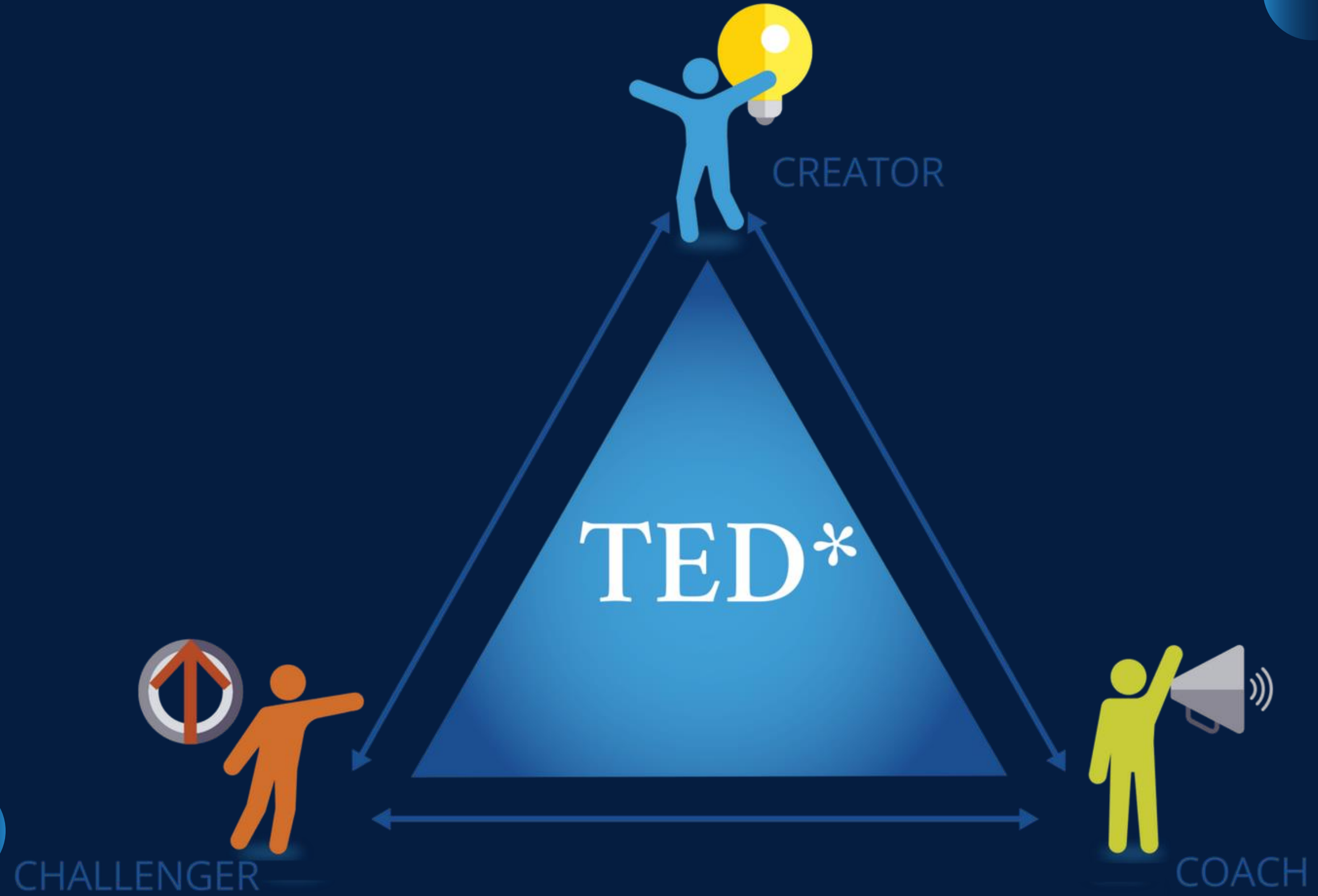
08

خود شیفتگی

09

گدای تائید و
محبت دیگران











Emotional self- Awareness



آشفته‌گی عواطف



تبادل
احساسات



شناخت
احساسات



فلج احساسی و
گرختی

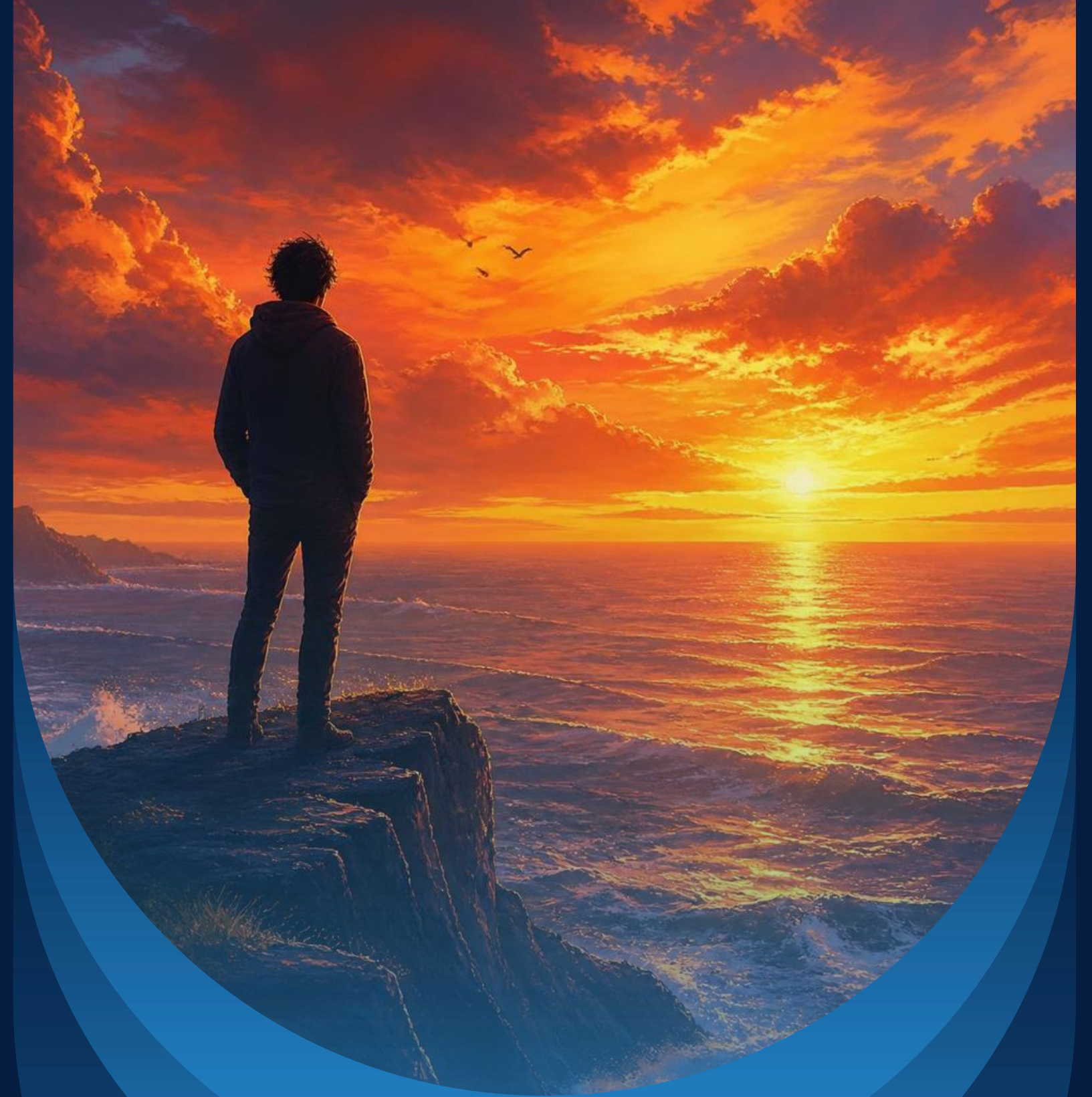


احساسی علائم
فیزیکی



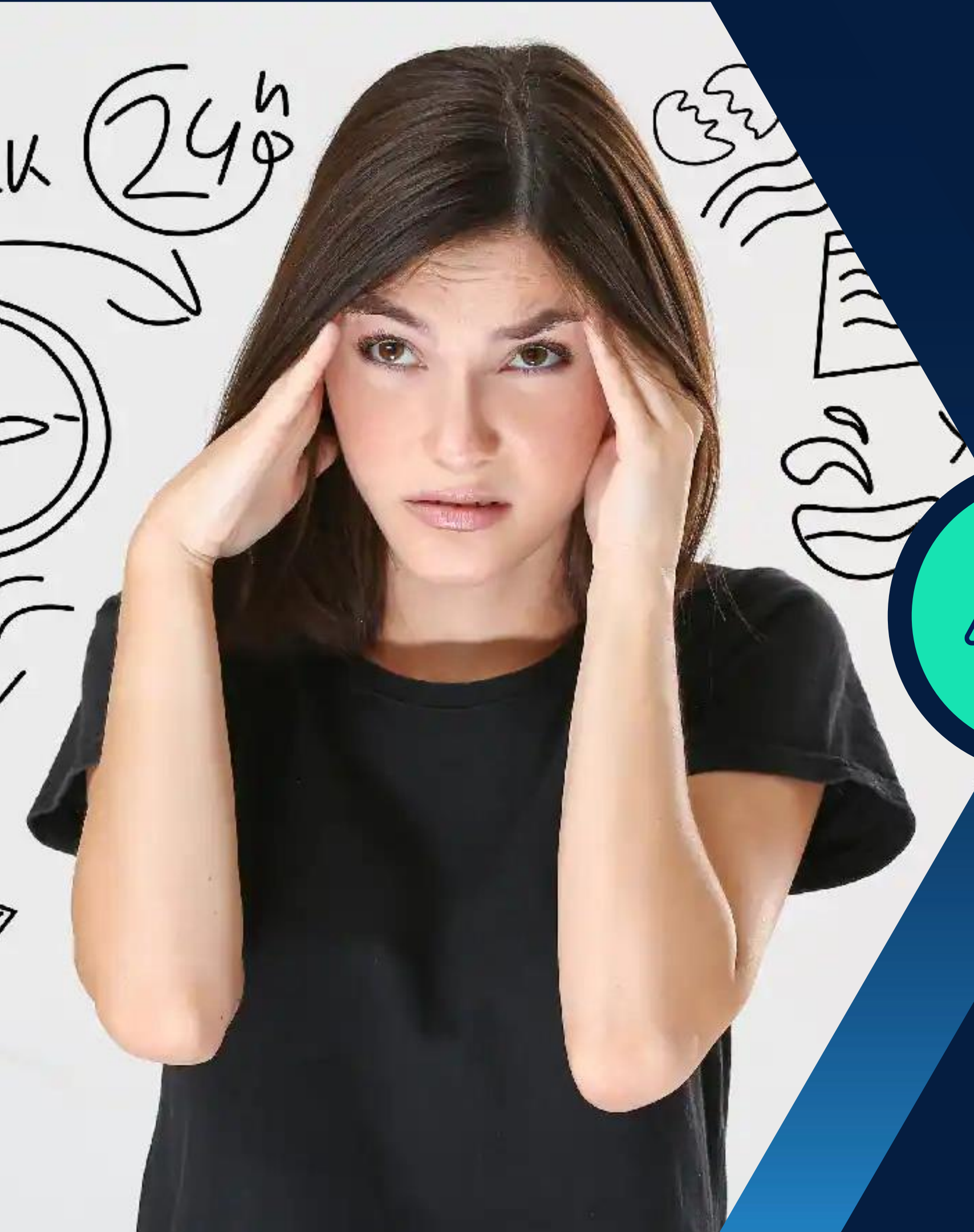
خود ابرازی

استقلال عاطفی



خود شکوفایی

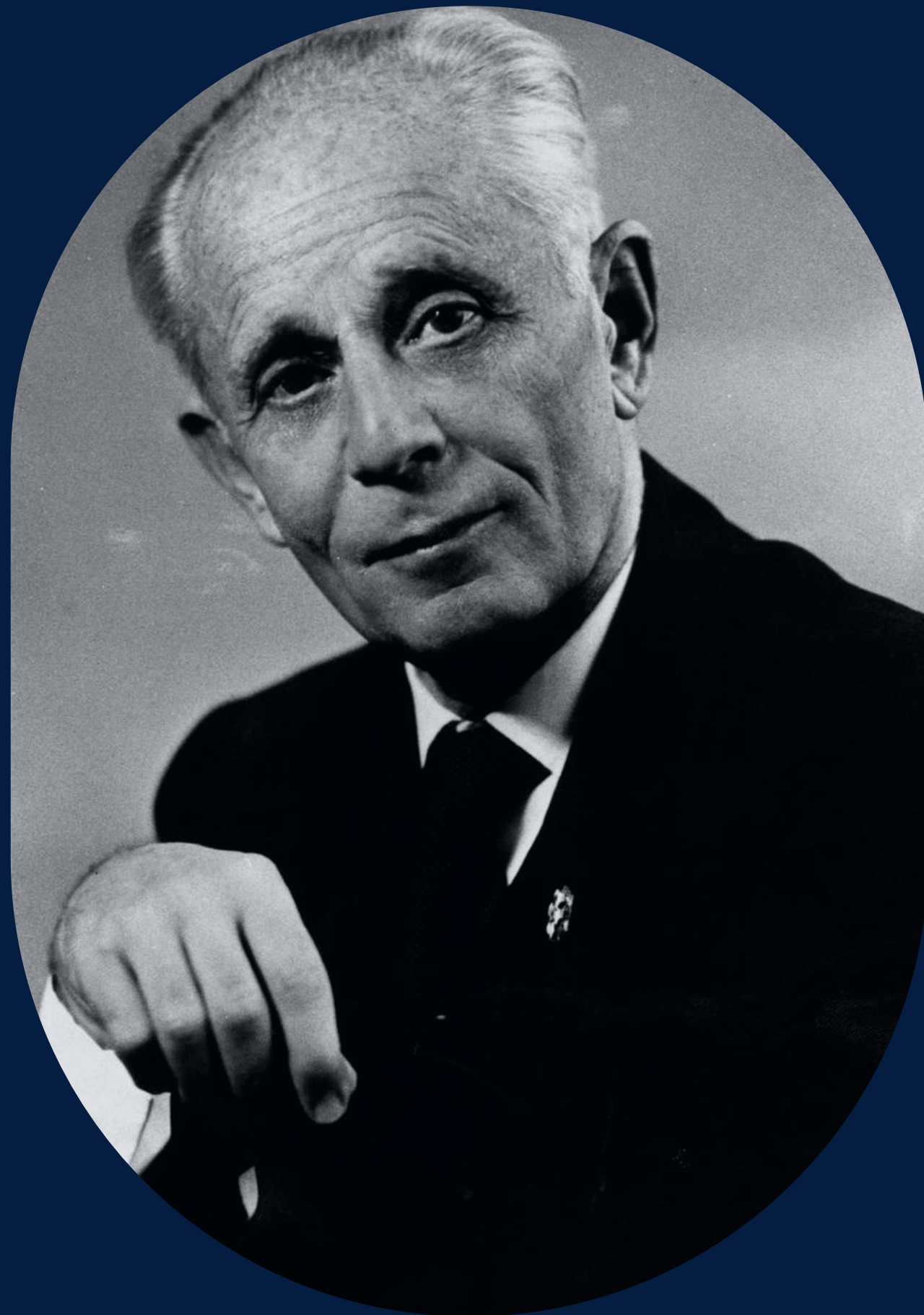




SELF REGULATION

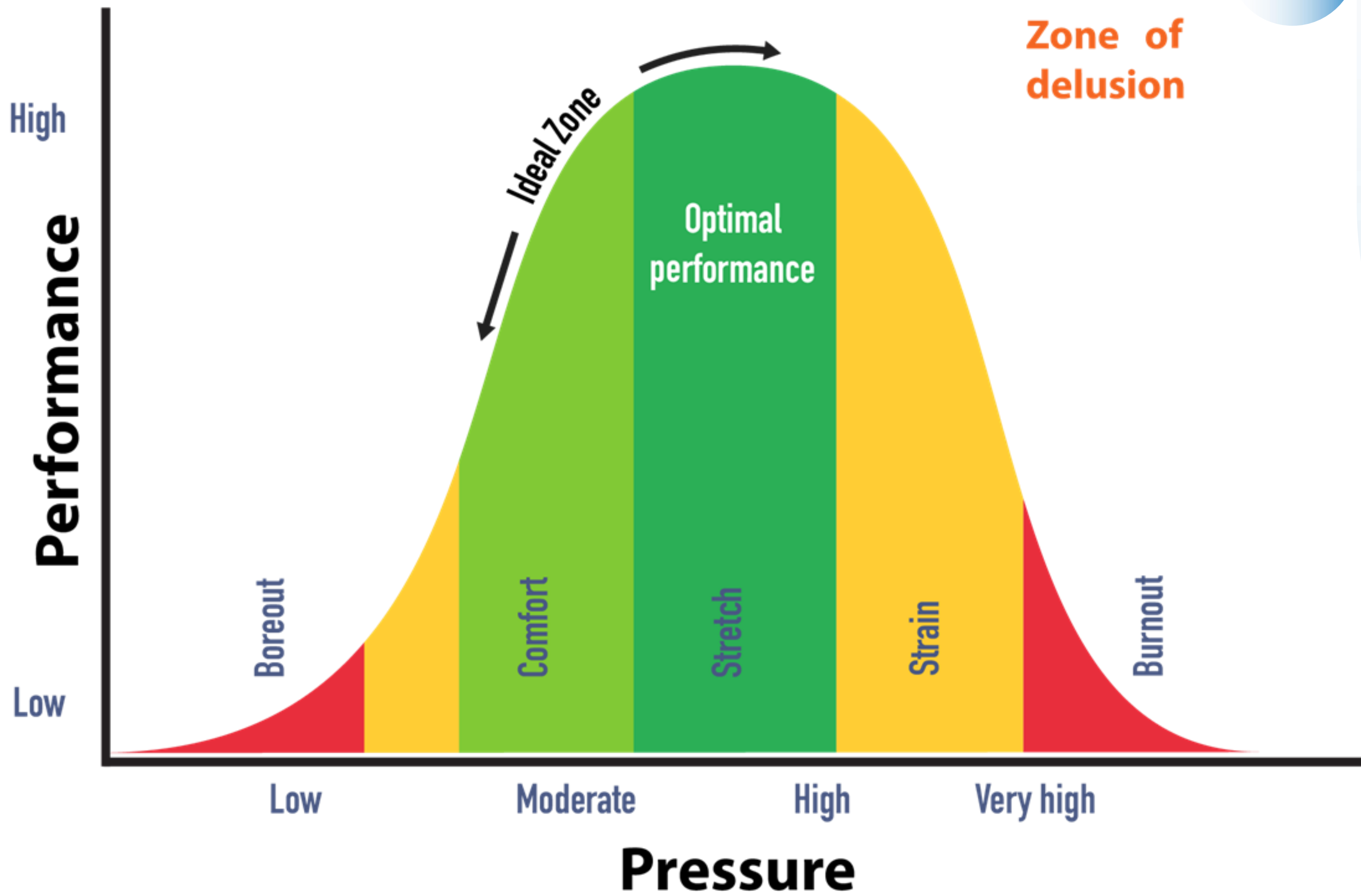
تحمل فشار روانی





: Hans Selye

**این استرس نیست که ما را می کشد
بلکه واکنش ما به آن کشنده است**



STRESS



▶ هیپوتالاموس

▶ هیپوفیز

▶ غدد فوق کلیوی

▶ ترشح کورتیزول

کنترل تکانش





عصبانی شدن آسان است

همه می توانند عصبانی شوند

اما عصبانی شدن در برابر شخص مناسب

در زمان مناسب،

به دلیل مناسب

و به روش مناسب

آسان نیست.

ارسطو

THE CYCLE OF ANGER



- ▶ محرک
- ▶ تفسیر ذهنی
- ▶ واکنش فیزیولوژیک
- ▶ واکنش رفتاری



▶ تنفس و توقف

▶ بازنگری افکار

▶ دفترچه خشم

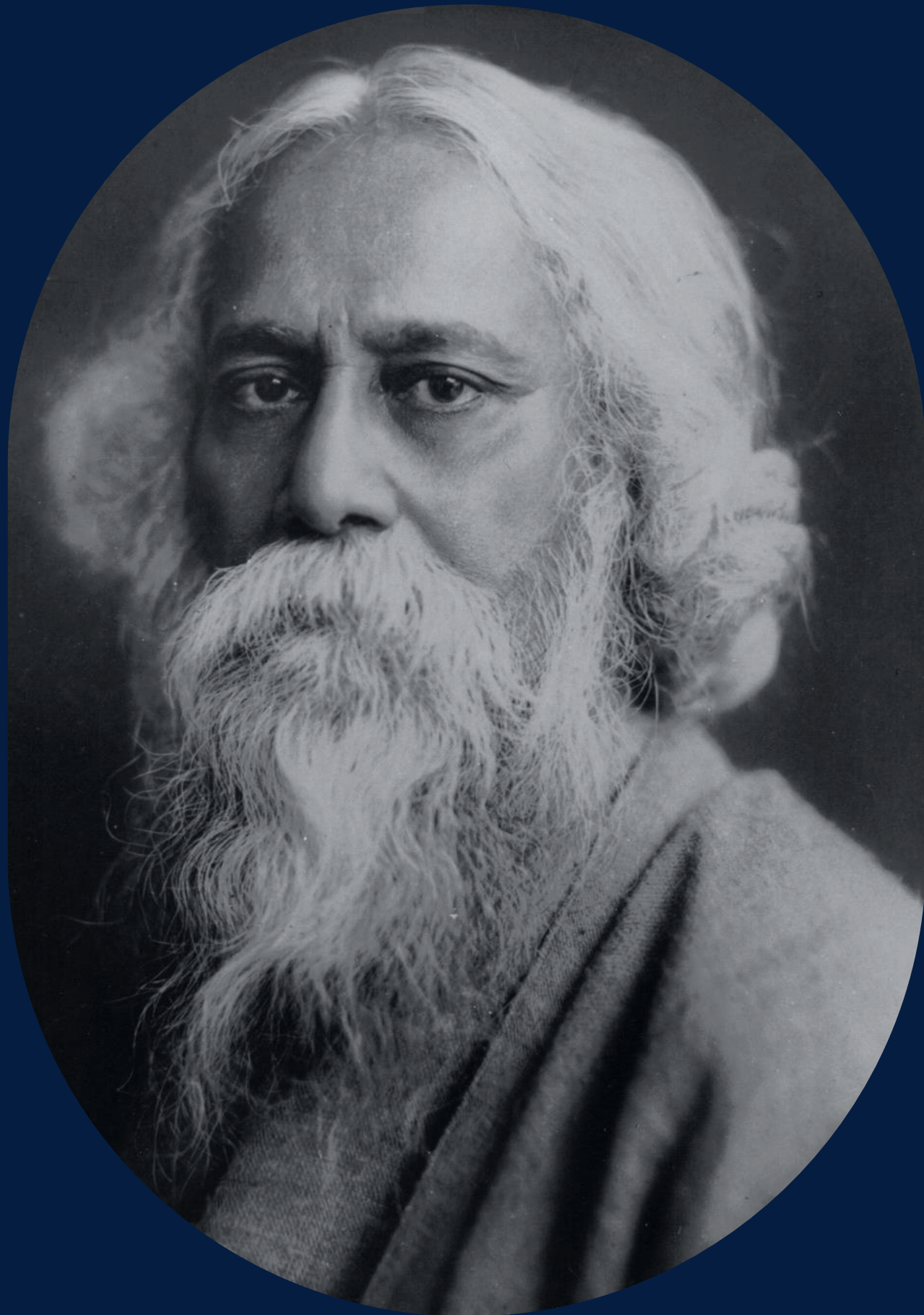


EMPATHY

- درک احساسات دیگران
- بدون تمرکز بر راه حل
- توجه به منطق پشت کلمات
- نصیحت کردن، دلداری دادن، بازجویی

مسئولیت پذیری اجتماعی

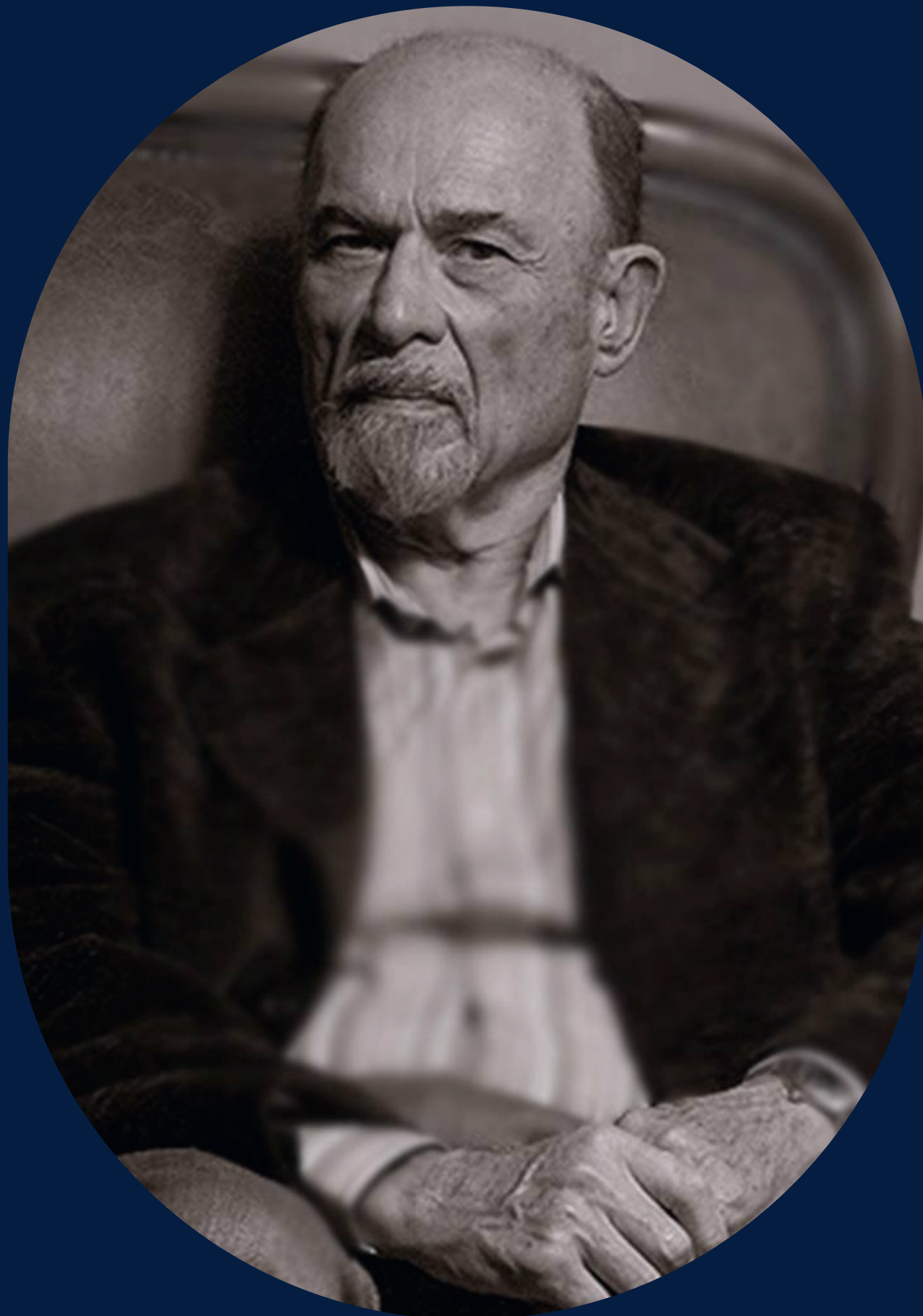




کسی که درختی می کارد،
در حالی که می داند هیچ گاه در سایه اش نخواهد نشست،
کسی است که معنی زندگی را درک کرده است.
رابیندرانات تاگور

روابط اجتماعی





انسان‌ها از رابطه به وجود می‌آیند،

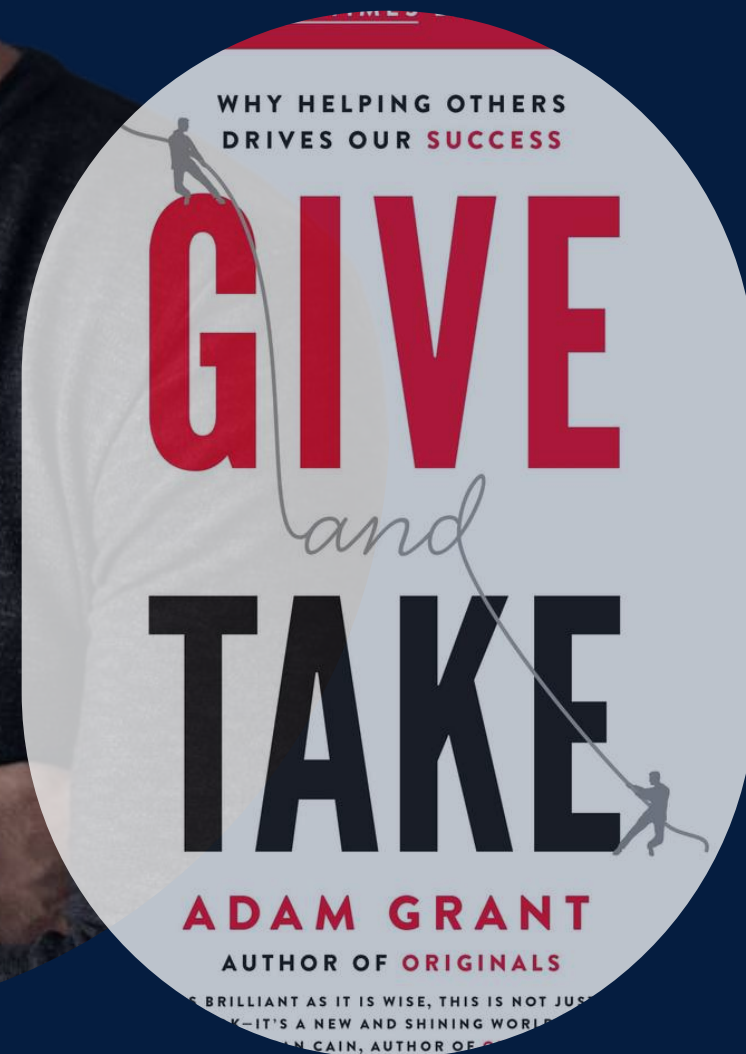
در رابطه رشد می‌کنند،

در رابطه آسیب می‌بینند و در رابطه ترمیم می‌شوند.

همه چیز به رابطه‌ها بستگی دارد

اروین یالوم





واقع گرایی

درک درست از اتفاقات پیرامون



انعطاف پذیری

انطباق با رویدادها و
داشتن چهارچوب



حل مسئله

شناخت درست مسئله و
همزمان یافتن راه حل مناسب



خوش بینی

نگاه مثبت به رویدادهای زندگی



شادمانی

لذت بردن از زندگی خود و دیگران



من در این دوره یاد گرفتم...

THANK YOU



09123153461



@vahidyeganeh59

