

جمعية زود
لتنمية ذوي الدخل المحدود



تقرير برنامج الذكاء العاطفي

2025م



j.zod2021



jzod2021



j.zod2021@gmail.com



0553645378

الذكاء العاطفي

نطاق زمني

من 6 م إلى 9 م

تاريخ المشروع

2025/11/15

نطاق مكاني

مدرسة أجنادين بالمبرز

المقيم عليه

جمعية زود
معهد البصائر
مركز حي المتعلم

الفئة المستهدفة

طلاب الثانوي
مستفيدي الضمان
مستفيدي الجمعيات

العدد المستفيد

36 مستفيد

نوع البرنامج

حضور

01 مقدمة عن البرنامج

برنامج تأهيلي وتوعوي موجه لمستفيدي الجمعية الخيرية، يهدف لتعليم المشاركين فهم مشاعرهم ومشاعر الآخرين، وإدارتها بطريقة صحية. المحتوى يركز على الوعي الذاتي، ضبط النفس، التعاطف، ومهارات التواصل، من خلال تمارين عملية ومواقف واقعية تناسب ظروف المستفيدين.

02 الهدف من البرنامج

- 01 رفع الوعي الذاتي
مساعدة المشارك يفهم انفعالاته وأسبابها بدل ما يتصرف بشكل تلقائي.
- 02 تحسين العلاقات
تطوير مهارات التواصل والتعاطف داخل الأسرة والعمل والمجتمع.
- 03 إدارة الضغوط
تزويد المستفيد بأدوات بسيطة للتعامل مع القلق، الغضب، والإحباط.
- 04 بناء الثقة بالنفس
تقليل مشاعر النقص والمقارنة من خلال فهم الذات وتقبلها.

05 التهيئة لسوق العمل

تأهيل المستفيد للتعامل مع الزملاء والعملاء بمرونة واحترافية.

03 الإيجابيات

01 بدون تكلفة

يعتمد على التدريب، النقاش، والتمارين، ما يحتاج مواد أو معدات.

02 أثر شامل

ينعكس على حياة المشارك الشخصية، الأسرية، والاجتماعية مباشرة.

03 يناسب كل الفئات

رجال، نساء، شباب، وكبار سن، لأن المشاعر مشتركة عند الجميع.

04 يقلل الصراعات:

يخفض نسبة الخلافات الأسرية والاجتماعية الناتجة عن سوء الفهم.

05 يقوي الصمود النفسي

يعطي المستفيد قدرة أفضل على التعافي بعد الأزمات.

04 السلبيات والتحديات

01 صعوبة القياس

النتائج نفسية وسلوكية، فما تظهر بأرقام واضحة بسرعة.

02 الحساسية الشخصية

بعض المشاركين يتحرجون يتكلمون عن مشاعرهم قدام المجموعة.

03 يحتاج مدرب مؤهل

نجاح البرنامج يعتمد على قدرة المدرب على خلق بيئة آمنة ومحيدة.

04 المقاومة الداخلية

بعض الأشخاص يشوفون الكلام عن المشاعر "رفاهية" أو غير مفيد.

05 يحتاج متابعة

بدون تطبيق عملي ومتابعة، المعلومات تنسى ويرجع الشخص لنمطه القديم.

05 التوصيات

01 التركيز على الأمثلة الواقعية
استخدام مواقف من حياة المستفيدين بدل الأمثلة النظرية.

02 جلسات صغيرة
تقسيم المجموعات لـ 10-15 شخص لضمان الراحة والمشاركة.

03 أنشطة عملية
تمارين تنفس، لعب أدوار، وكتابة يوميات مشاعر بدل المحاضرات الطويلة.

04 ربط بالواقع
ربط المهارات بمواقف التوظيف، المقابلات، والتعامل مع العملاء.

05 متابعة شهرية
رسائل تذكير وتمارين قصيرة عبر الواتساب لمدة 3 أشهر بعد البرنامج.

06 خطة استدامة المشروع

المرحلة

التأسيس 0-3 أشهر

01

- تنفيذ البرنامج على دفعة 20-25 مستفيد.
- تدريب 2-3 متطوعين من المشاركين ليكونوا مساعدين ميسرين.
- إعداد دليل مبسط لكل مشارك فيه

المرحلة

02

التشغيل 3-6 أشهر

- إطلاق مجموعات دعم صغيرة للمتابعة والتطبيق.
- دمج مهارات الذكاء العاطفي كجزء من برامج التوظيف والتأهيل المهني.
- جمع قصص التغيير وعرضها لتحفيز الدفعات الجديدة.

07 الخلاصة

"الذكاء العاطفي" هو المفتاح الي يخلي باقي برامج التمكين تشتغل. لا يضبط الإنسان مشاعره وعلاقاته، يصير قادر يشتغل، يتعلم، ويبني مشروعه.

المرحلة

03

الاستقلالية 6-12 شهر

- تسليم إدارة مجموعات المتابعة للخريجين مع إشراف خفيف من الجمعية.
- جعل البرنامج شرط تمهيدي لأي برنامج تمكين مهني.
- استخدام تغذية راجعة المشاركين لتطوير المحتوى وتكراره كل ربع سنة.

جمعية زود
جمعية تنمية المجتمع والتنمية الاجتماعية

تعلن جمعية زود للتلمذة ذوي الدخل المحدود بالتعاون مع معهد البصائر للتدريب ومركز الحبيب المتعلم بثنائية الملك عبدالله عن إقامة برنامج تدريبي

الذكاء العاطفي

الهدف: تطوير المهارات الشخصية والاجتماعية للمتلحقين من ذوي الدخل المحدود.

البرنامج: برنامج تدريبي لمدة 10 ايام.

الاهداف:

- 1- تطوير المهارات الشخصية والاجتماعية.
- 2- تعزيز الثقة بالنفس.
- 3- تحسين مهارات التواصل.
- 4- تعزيز مهارات التفكير النقدي.
- 5- تحسين مهارات العمل الجماعي.
- 6- تعزيز مهارات القيادة.
- 7- تحسين مهارات التخطيط.
- 8- تعزيز مهارات إدارة الوقت.
- 9- تحسين مهارات إدارة المال.
- 10- تعزيز مهارات إدارة العلاقات.

التمويل: تمويل من قبل الجمعية.

الموقع: مركز الحبيب المتعلم بثنائية الملك عبدالله.

التسجيل: 0553645378

البريد الإلكتروني: j.zod2021@gmail.com

الرقم الهاتفي: 0553645378

البريد الإلكتروني: j.zod2021@gmail.com



الإعلان

جمعية زود
لتنمية ذوي الدخل المحدود



تقرير برنامج الذكاء العاطفي 2025م

