

عرض بوربوينت درس الذكاء العاطفي



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الثالث المتوسط ← تربية أسرية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-02-02 12:11:16

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي | للمدرس

المزيد من مادة
تربية أسرية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث المتوسط



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الثالث المتوسط والمادة تربية أسرية في الفصل الثاني

اختبار المهارات الحياتية والأسرية نهائي انتساب

1

اختبار منتصف الفصل الفكري مع الإجابة مهارت حياتية وأسرية

2

اختبار فكري مهارات حياتية وأسرية مع الحل

3

رابط تحميل كتاب المهارات الحياتية والأسرية للفصل الثاني طبعة العام 1446هـ

4

تحميل كتاب الطالب (نسخة 2)

5

Five Components - OF - EMOTIONAL INTELLIGENCE

Skills
able to
and
healthy
ships

Decision-making
to make
choices
their
ome

Psych



Empathy
The capacity to
empathize and
appreciate another
perspective

Self-awareness
The knowl
one's ov
feeli
mot

Self-regulation
The
regulat
and act
val
envir

@ th

الذكاء العاطفي

1



مفهوم الذكاء العاطفي

الذكاء العاطفي هو القدرة على التعرف وفهم وتنظيم وتعبير عن المشاعر الخاصة بنا والتعامل معها بفعالية، ويشمل أيضًا مهارات التواصل والتعاون وحل المشكلات بصورة إيجابية.

3

دور الذكاء العاطفي
يساعد الذكاء العاطفي في حياتنا
علاقات صحية وناجحة، وتحسين
القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة
وإدارة التوتر، وتعزيز الرضا
الشخصي والمهني، وتعزيز التحفيز
الذاتي وتحقيق النجاح.

١. ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

١. الأشخاص الانقياء عاطفياً يطورون قدرتهم على الانسجام بمشاعر الآخرين ()
٢. الأشخاص الانقياء عاطفياً لا يعرفون كيف يتخلصون من المشاعر السلبية ()
٣. الذكاء العاطفي يساعدك على تجاوز أزمة المراهقة وسر الإدمان بعد ذلك ()

٢. اكمل المخطط التالي:

أهمية الذكاء العاطفي



أهمية تطوير الذكاء العاطفي

1

التعاطف والتفهم

تعزيز القدرة على فهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم.

2

التحكم في الغضب

تعلم كيفية التحكم في الغضب والتفكير الواعي قبل الاستجابة.

3

بناء علاقات صحية

تطوير مهارات التواصل والتعاون لبناء علاقات قوية ومثمرة.

4

الإدارة الذاتية

تحقيق توازن بين الحياة الشخصية والعمل وتحقيق السعادة والنجاح.

تقنيات



تحسين
الدوافع

ممارسة الانتباه والتأمل لزيادة
وعينا للمشاعر والتفكير

تطوير
المهارات
التواصل

تحسين
العاطف

7



8

التحديات التي تواجه

تطوير
الذكاء
العاطفي
والضغط

تطوير
الآخرين

تحديات حياتية
مثل العمل
والدراسة قد تزيد
من التوتر العاطفي.

تأثير سلبي لسلوك
الآخرين على
العواطف والمزاج
الشخصي.

نقص
المهارات

صعوبة تنظيم
المشاعر
والتعاطف بناءً
على تجربة
سابقة.



9

فوائد الذكاء العاطفي في الحياة الشخصية والمهنية

تحسين العلاقات الشخصية



تحقيق النجاح المهني

تعزيز التواصل وبناء
صداقات قوية

زيادة القدرة على حل
المشكلات والتعاون مع
الفريق.

تحقيق توازن بين الحياة العملية
والشخصية والشعور بالرضا.

تحقيق السعادة
الشخصية

10