

## 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: 12:11:16 2026-02-02

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

المزيد من مادة  
تربية أسرية:

### التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث المتوسط



الرياضيات



اللغة الانجليزية



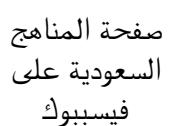
اللغة العربية



التربية الإسلامية



المواد على Telegram



صفحة المناهج  
السعودية على  
فيسبوك

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

اختبار المهارات الحياتية والأسرية نهائي انتساب

1

اختبار منتصف الفصل الفوري مع الإجابة مهارت حياتية وأسرية

2

اختبار فوري مهارات حياتية وأسرية مع الحل

3

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

4

تحميل كتاب الطالب (نسخة 2)

5

# الذكاء العاطفي

1



2

## 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.

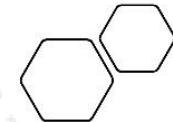
3

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

١- صنع علامة ( ✓ ) أعلم العبرة الصحيحة وعلامة ( ✗ ) أعلم العبرة الخطأ

- ١- الان الشخص الانكاء عظلي بظواهير فتراته على الآخرين ( ✗ )
- ٢- الان الشخص الانكاء عظلي لا يعرفون كيف يتخلصون من المشاعر السلبية ( ✓ )
- ٣- إنكاء العظلي يساعدك علىتجاوز زمرة العراهه وسفر الارمات بعد ذلك ( ✗ )

٤- الكلمة المخطأ التالي:



## أهمية تطوير الذكاء العاطفي

### ١ التعاطف والتفهم

تعزيز القدرة على فهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم.

### ٢ التحكم في الغضب

تعلم كيفية التحكم في الغضب والتفكير الواعي قبل الاستجابة.

### ٣ بناء علاقات صحية

تطوير مهارات التواصل والتعاون لبناء علاقات قوية ومتينة.

### ٤ الإدراة الذاتية

تحقيق توازن بين الحياة الشخصية والعمل وتحقيق السعادة والنجاح.

# تقنيات



تطوير  
المواض  
تحسین  
العاطفي

مارسة الانتباه والتأمل لزيادة  
وعينا للمشاعر والتفكير

7



8

## التحديات التي تواجه تطهيل الذكاء العاطفي والضغط

تحديات حياتية  
مثل العمل  
والدراسة قد تزيد  
من التوتر العاطفي.

تأثير سلبي لسلوك  
الآخرين على  
العواطف والمزاج  
الشخصي.

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  
القديق.

تحقيق توازن بين الحياة العملية  
والشخصية والشعور بالرضا.

تحقيق السعادة  
الشخصية

10