

Emotional Intelligence in Practice

Version 1.1

Table of Contents

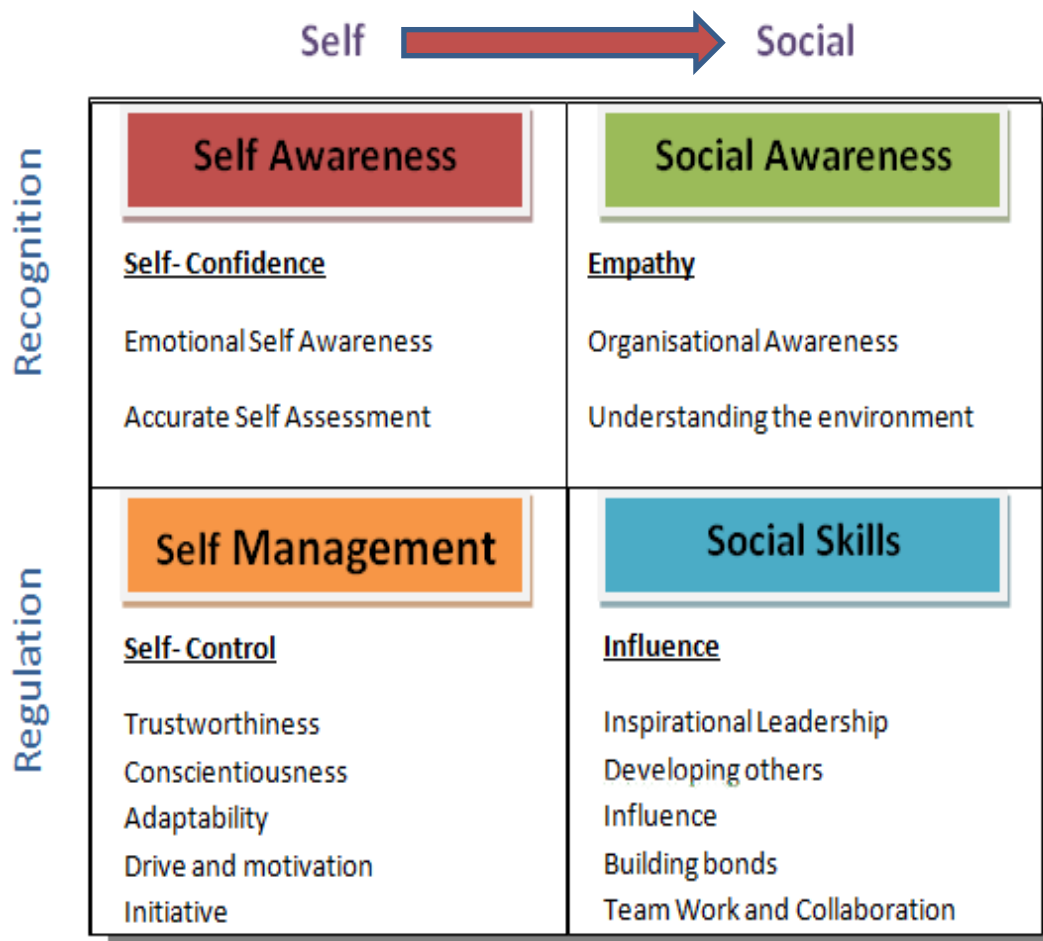
- 1. Program Purpose 3
- 2. Program Overview 4
- 3. Methodology 6
- 4. Excellence through Quality 8
- 5. Certification and International Accreditation..... 9
- 6. Program Information 10
- 7. Contact Us 11

1. Program Purpose

Talked about for decades as “character” and “personality” to “soft skills” and “competence”, at last, there is now a scientific understanding of those human talents, and a new name for them: emotional intelligence (EI).

EQ is a strong predictor of life success, happiness, career advancement, exceptional achievements, low stress levels, healthy relationships, and problems solving skills.

EI CAN BE DEVELOPED, the more we develop our EI, the more our live changes remarkably. However, the process of change needs smart understanding of the steps and techniques to successfully and smoothly make the change.



2. Program Overview



SELF-AWARENESS
 الوعي الذاتي

EQ development process
كيف يتطور الذكاء العاطفي

EQ Components
مكونات الذكاء العاطفي

EQ Behavioral Indicators
مؤشرات الذكاء العاطفي

خلق جو المصارحة والتعبير
Practicing self-disclosure

Cognitions Processes
عمليات الإدراك و الإستجابة

Needs Awareness
الوعي بالإحتياجات الإنسانية

Emotional Awareness
الوعي و تمييز المشاعر

Brain and Change
الدماغ و كيفية تغيير الشخصية

ADAPTIVE ATTITUDE
 التكيف والمناعة النفسية

Adaptation and Resilience
تطوير التكيف و المناعة النفسية

Distorted Perceptions
تغيير آليات التفكير المسببة للضغط والتوتر والإحباط

Realistic Thinking
تطوير التفكير الواقعي

Optimistic Thinking
تطوير التفكير التفاؤلي

Appreciative Thinking
تطوير التفكير التقديري

التقييم المتوازن للمواقف
Balance Evaluations

تغيير المفاهيم والمعتقدات اللاتكيفية
Adaptive core beliefs

Defense Mechanism
آليات الدفاع النفسي

POSITIVE SELF-REGARD
 التعامل التقديري مع الذات

Healthy Self-esteem
صحة التقدير الذاتي

Self-Fullness®
الوفرة الذاتية – حب الذات

لغة تقدير الذات
Appreciative Language

عملية تقدير الذات
Self-esteem development

ممارسات تقدير الذات
Practice and exercise

Expressing Your Authentic Self -
ترجمة ذاتك الأصيلة إلى واقع

الأنأ والذات والوجود
Ego, Self and Being

Social Overdependence
الإتكالية المفرطة على الآخر

CAPACITY RENEWAL
 التجديد وبناء الطاقة النفسية

Body renewal
التجديد والعناية البيولوجية

Mind renewal -
التجديد والعناية بالذهن - وكفاءة الدماغ

Emotional renewal
العناية الوجدانية

Integrity - Meaningful life
النزاهة و تحديد القيم الجوهرية

Healthy Sleep
النوم الصحية

يوغا الضحك
Laughter Yoga

Balance & Compensation
التوازن والتعويض

Efficient Worry Time
وقت التعامل مع القلق والمخاوف

SOCIAL INTELLIGENCE
 الذكاء الإجتماعي

Worldviews
قبول الاختلاف

Assertiveness (Win-Win)
التوكيد والتعايش المشترك

Expectations Management
إدارة التوقعات

خلق جو المصارحة والتعبير
Practicing self-disclosure

Advanced Listening
الإصغاء المتطور

People Social Needs
الإحتياجات في العلاقات

Light Presence
القبول الإجتماعي الصحي

تنمية الاندماج والثقة
Relational Flow

STRESS MANAGEMENT
 إدارة وتخفيف الضغوطات

Recognizing Stress Symptoms
أعراض الضغوطات

Identify stress causes
تحديد مسببات الضغوطات

Strategies and techniques
إستراتيجيات علاج الضغوطات

HABITS CHANGE
 آلية تغيير العادات

Influencing factors
العوامل المؤثرة في العادات

Process of habit change
عملية تغيير العادات

Methods and techniques
مهارات تغيير السلوك و العادات

إستراتيجية النجاحات الصغيرة
Small wins strategy

EMOTIONAL EXPRESSION
 تنفيس المشاعر

Defining Moments
مراجعة مراحل فارقة

Forgiveness and Correction
التسامح و التصالح الداخلي

Emotional healing
الشفاء من الألم النفسي

أساليب التعبير والتنفيس

AUTHENTIC GOALS
 التوجهات والأهداف والوقت

Authentic Living:
حياة مرضية تريدها

Goals and Rituals
صياغة الأهداف أو توجهات

Happiness Activities
نشاطات توليد السعادة

Time management
مهارات إدارة الوقت

HERE AND NOW
 العيش هنا والآن

Mindfulness
الإنسياب باللحظة

Power of Now
مبادئ كتاب: قوة العيش في الحاضر

تمارين التأمل وأثرها في تنمية -
الذكاء العاطفي والسعادة

Wondering
التأمل والملاحظة والتفكير

3. Methodology

▪ Psychodrama

Psychodrama is **a method of group development and change**, in which people *enact* problems and relevant events to gain a sense of control. It is based on:

- Developing awareness through exaggerating behaviors, emotions and loud self-talk
- Satisfying needs by intensively doing certain behaviors or reactions
- Spontaneity in talking and expressing

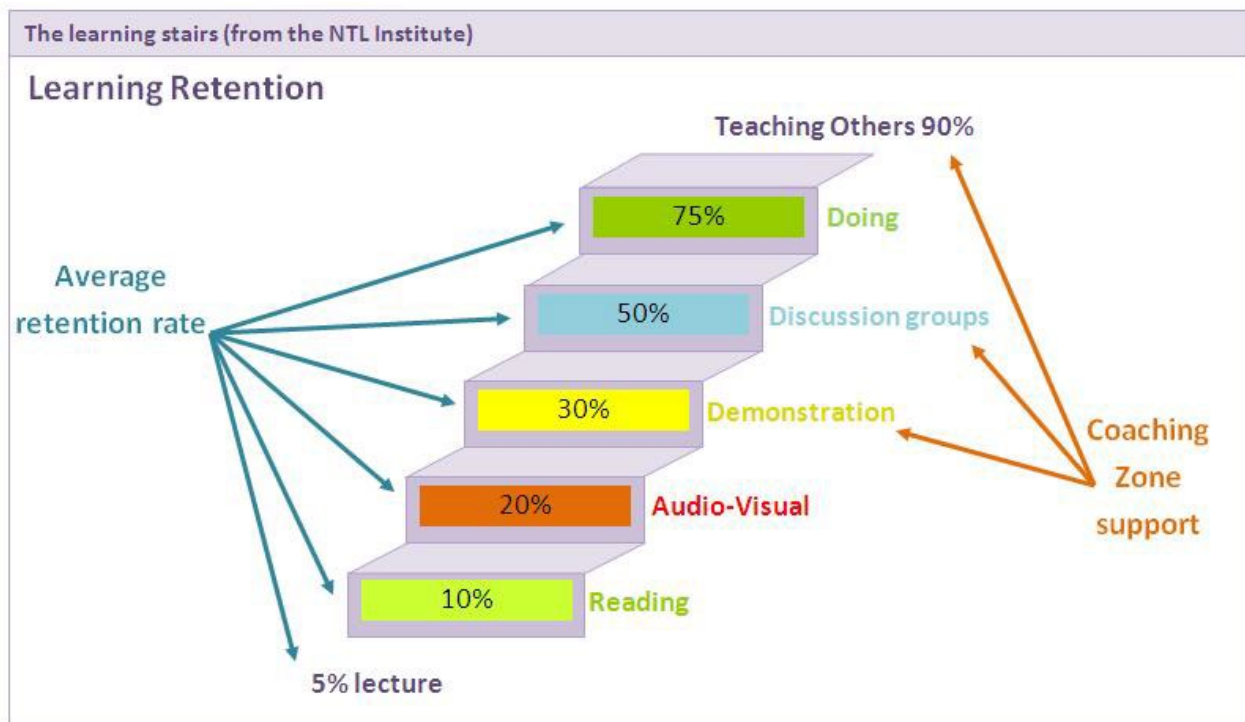
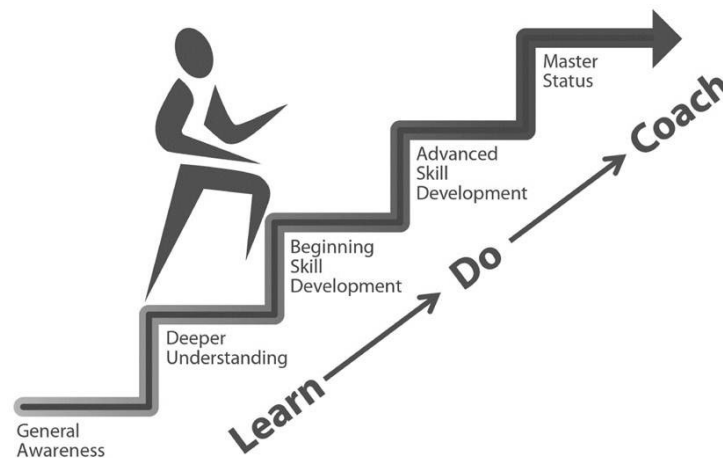


Witnessing and participating in each other's personal stories can generate feelings of deep understanding and trust amongst group members. **Plays are used to participants in the actual experience which helps in drawing conclusions.**

As participants move from 'talking about' into action, opportunities arise to heal the past, clarify the present and imagine the future. Psychodrama can offer **a wider perspective on individual and social problems and an opportunity to try out new behaviors.**

▪ Practical Applications on Real-World Scenarios

The project aims to apply the program's topics on real cases; which will help participants later to tailor the concepts to what fits their practical needs, and to draw practical insights. To guarantee the maximum benefit of the experience, we help participants step by step by providing group and one-on-one coaching.



4. Excellence through Quality

Visit our website to read more about [Change Zone QMS](http://www.changezone.com)

 اقرأ عن أنظمة ومقاييس إدارة الجودة

ISO الأيزو ٩٠٠١

 **نظام جودة وحاكمة متطورة**

لتطوير مستويات الأداء، الإرتقاء بالنتائج، التعرف بصورة مستمرة على احتياجاتكم، وتعلم دروس مستفادة، وتنفيذ العمل عن طريق إجراءات مؤسسية تضمن تحسن المستوى والسعي نحو التميز، واكتشاف الخطأ ومعالجته، والعمل على الوقاية من حدوثه، قمنا بتأسيس نظام ووحدة إدارة الجودة، والتي تعنى بالبحث عن وتطبيق الممارسات المعيارية الأفضل

- المستوى العام لرضى عائلة Change Zone من المشاركين يفوق 96%
- معدل انسحاب يصل إلى 0% تقريبا، لأي سبب يتعلق بالجودة /محتوى، أساليب، مختصين
- معدل تسجيل المشاركين من توصيات من التحقوا في برامج يصل إلى 85%
- جددت Change Zone في عام 2012 شهادة تطبيق معايير SGS بصغر ملاحظات من شركة ISO
- ل Change Zone استراتيجية مركزة واضحة، تنبع من قيم ورسالة، وتنفذ وتراجع دوريا

5. Certification and International Accreditation

■ Certification: Certificate of Strategy Development

- Attendance: 90%
- Assessment Criteria: Attendance and Oral Assessment
- Continuous Education Units: 4.8

■ International Accreditation:

- Accreditation Body: **International Association for Continuous Education and Training**
- Website: <http://www.iacet.org/>

Change Zone has successfully met every element of the ANSI/IACET standards for Continuing Education and Training requirements, to become a **Certified IACET Accreditor**



6. Program Information

Timetable	
Start Date	To be arranged with client
Program Duration	12 weeks
Program Hours	40 hours
Number of sessions	13

Place	
Location	Jordan-Amman, Change Zone / http://bit.ly/1Qot8LT
Arrangements	Whiteboard/flip chart, projector, round tables

Financial Offer For Individuals	
Financial Offer	350 JD
Taxes	Included in price

7. Contact Us

Tele 	+962 6 5 666 848
Mobile 	+962 795090042
Email 	info@changezone.com
Webs 	www.changezone.com
P.O. Bo 	11194-941383
Address 	Al-Shimisany, Jaber Bin Hayan Grove, No. 3. www.changezone.com/contactus.html