

Emotional Intelligence in Practice



Change Zone
Inspiring the Attitude of Change

Table of Contents

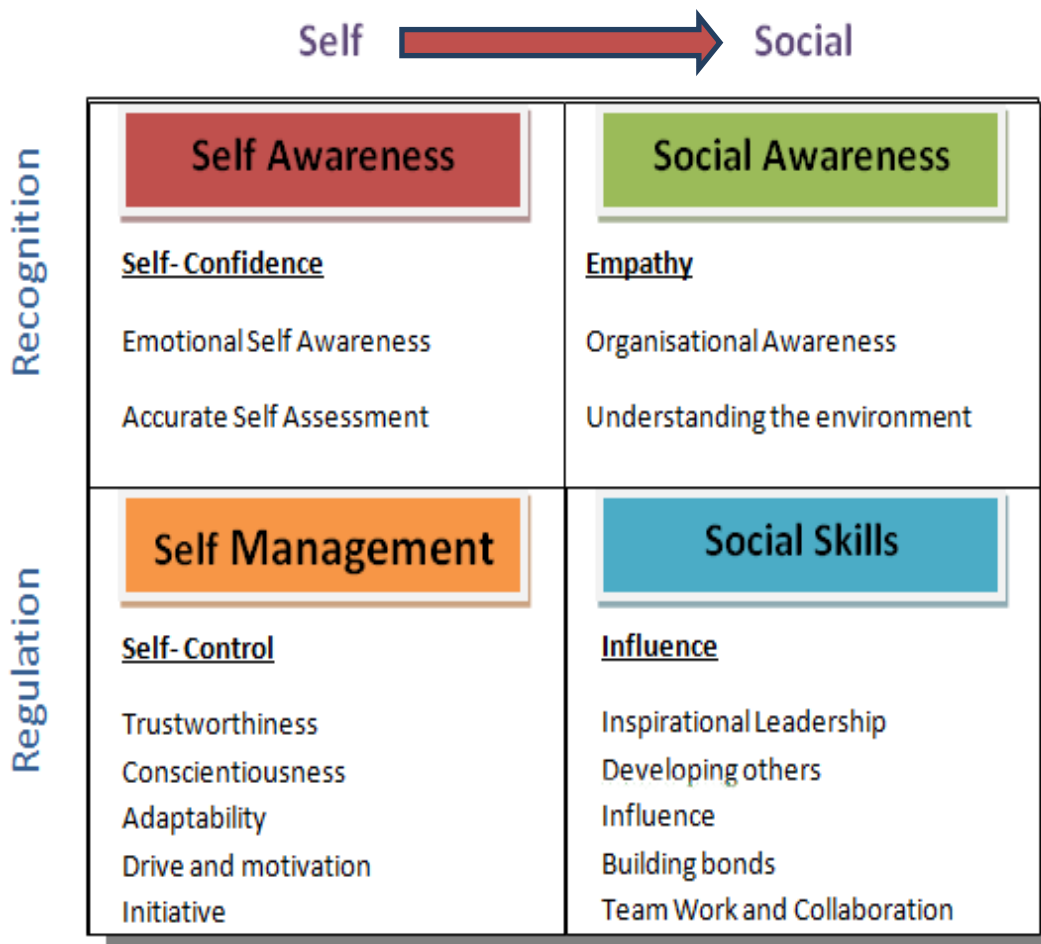
1. Program Purpose	3
2. Program Overview	4
3. Methodology	6
4. Certification and International Accreditation	8
5. Program Schedule	9
6. Contact Us.....	10

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 والاستجابة

Needs Awareness
الوعي بالاحتياجات الإنسانية

Emotional Awareness
الوعي وتمييز المشاعر

Brain and Change
الدماغ وكيفية 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

الأنا 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 الإجماعي

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
الاحتياجات في العلاقات

Light Presence
القبول الإجماعي الصحي

تنمية الإندماج 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
ألية 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 - **Meditation**
الذكاء العاطفي والسعادة

Wondering
التأمل والمشاهدة 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

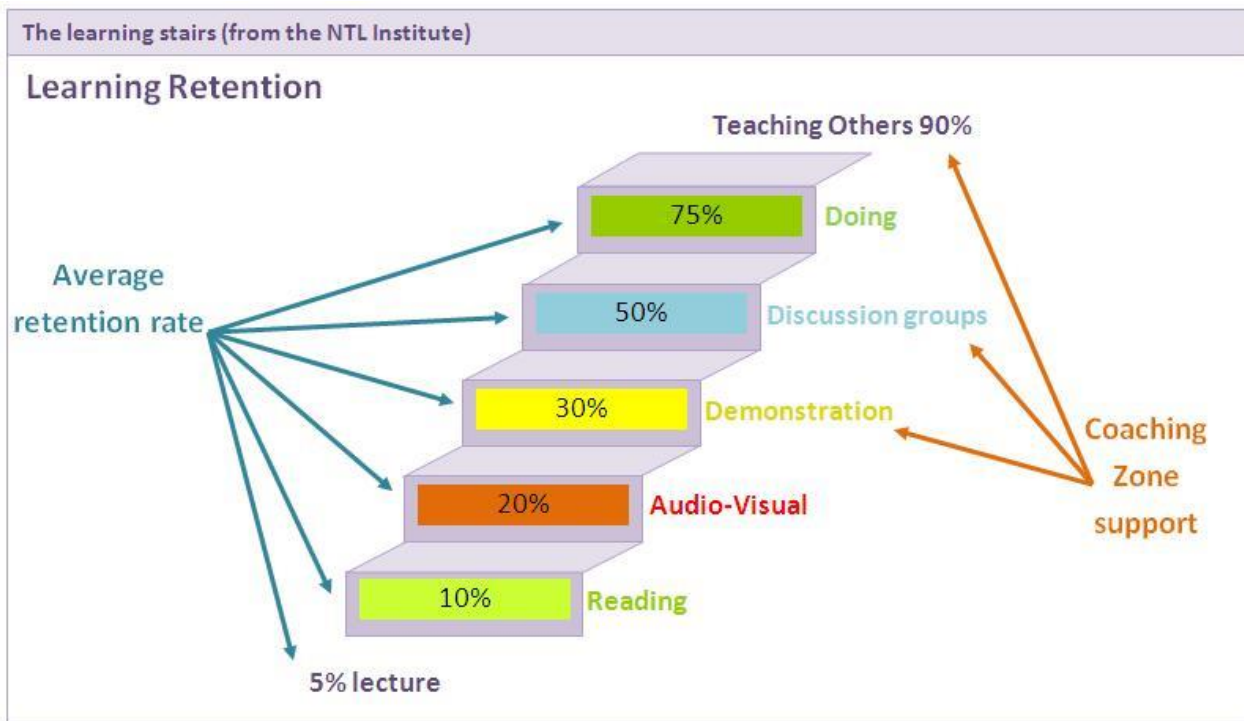
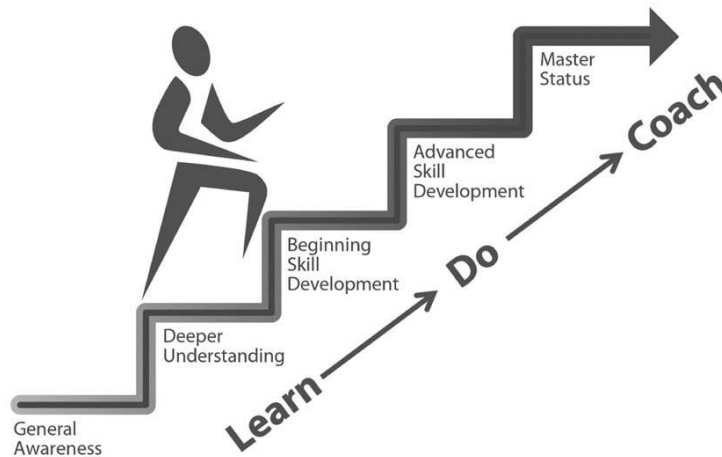


Witnessing and participating in each other's personal stories can generate feelings of deep understanding and trust amongst group members. **Plays are used to participants in the actual experience which helps in drawing conclusions.**

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. Certification and International Accreditation

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 Accredited Provider**.



5. Program Schedule

Timetable	
Programs Hours	52 hours
Program CEUs	3.5 CEUs
Start Date	Please contact us
Time	Please contact us

Investment – Financial Offer	
Program fees	Please contact us
Installment	5 Monthly Installments 50 JDs discount for one payment

6. Contact Us

Telephone		+962 6 5 666 848
Mobile		+962 7966 65 144
Email		info@changezone.com
Website		www.changezone.com
P.O. Box		11194-941383
Address		Al-Shimisany - Jaber Bin Hayan St. - Grove, No. 2. www.changezone.com/contactus.html