



# استادی هوش هیجانی

مدیریت احساسات در زندگی و کسب و کار

سید علی احمدی - مدرس و مشاور کسب و کار

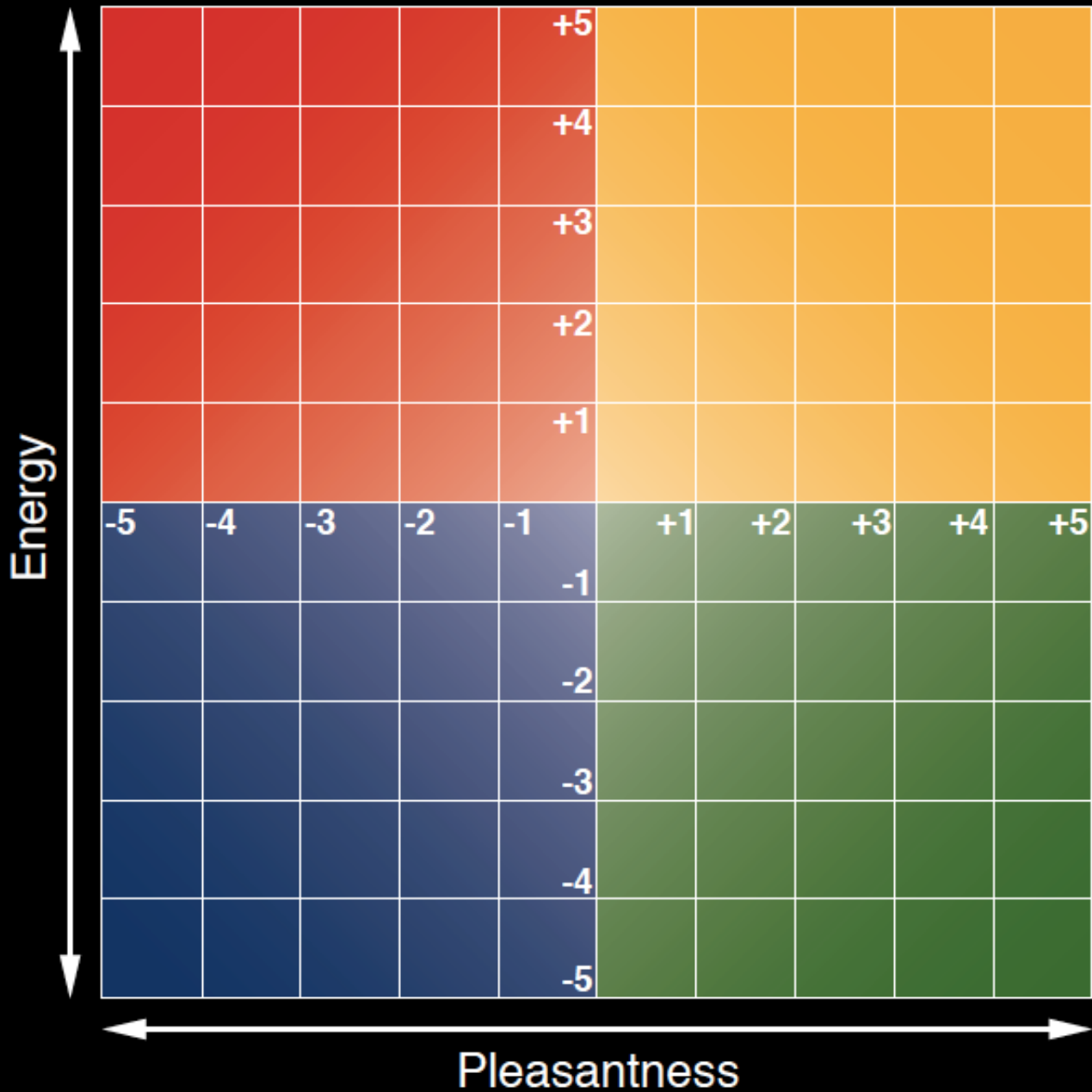
# سید علی احمدی

- مدیر و موسس آکادمی تغییر
- دانش آموخته علم موفقیت از دانشگاه میشیگان آمریکا
- دانش آموخته مایندشیفت از دانشگاه ام سی مستر کانادا
- کارشناس ارشد کارآفرینی از دانشگاه تهران



حال تون چطورہ؟





حال مون اندازه  
بگیریم

یک کلمه برای توصیف حال  
تون پیدا کنید



# چشم هاتون بیندید و به صندلی تکیه بدید





# استراتژی شما چیه؟ چیکار میکنی اگه...

نفس عمیق  
یوگا  
توجه به لحظه  
و ...

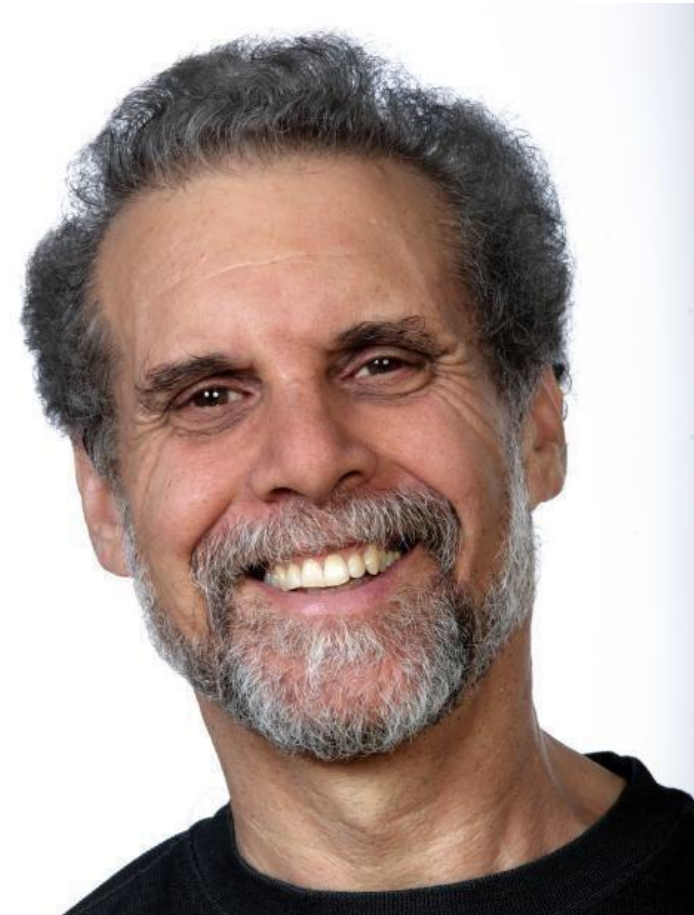




بحث با همسرت سرچیزهای الکی...  
لج کردن با بچه ات و داد زدن سرش...  
قهر کردن از مدیر و مادر و همسر و ...  
قاطی کردن با دیدن استوری و پست های مخالف...  
گیر دادن مامان و بابا و جنگیدن و ...  
صدای غذا خوردن و چای خوردن و ...

همه آدم ها قاتلان بالقوه هستن،  
سوال اینجاست که با چندتا اتفاق و تلنگر  
تبدیل به قاتل بالفعل بشن!

**دنیل گلن**



# من قول میدم

تو مدیریت احساسات و هیجاناتت استاد بشی!  
زود به هم نریزی و تاب آوریت بره بالاتر!  
رابطه ات با همسرت، فرزندت، مدیریت و... بهتر بشه!  
حالت با داشته هات خوب باشه و احساس خوشبختی کنی!

# به من قول بده

یادداشت کنی - قلم و کاغذ

حتما گوشی تو روشن کن

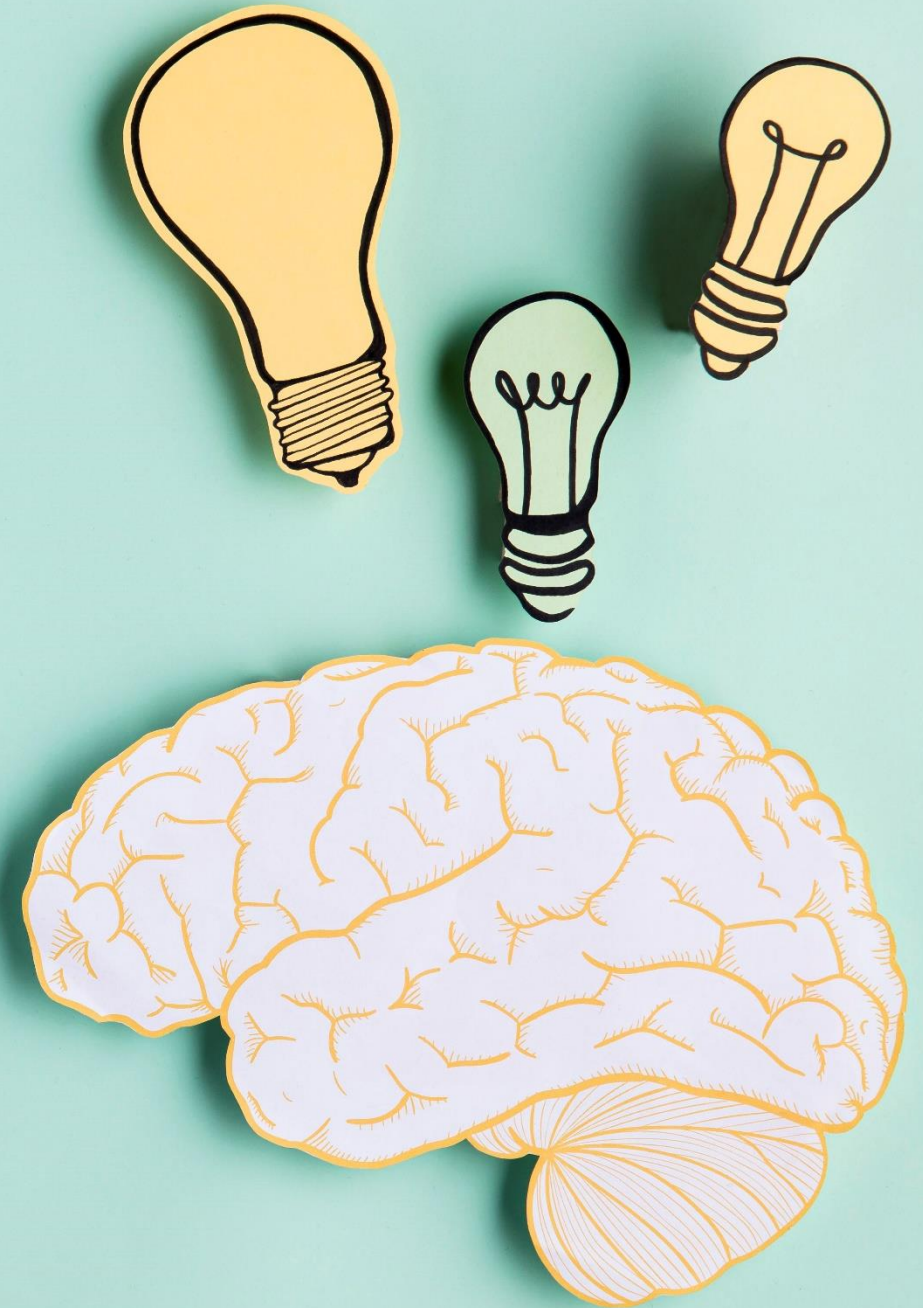
هندزفری یا لظفا مزاحم نشوید

قانون ۱

# وظیفه منطق

- سرکوب  
(ساکت کردن، نادیده گرفتن، پنهان کردن)
- مدیریت و کنترل
- محافظت

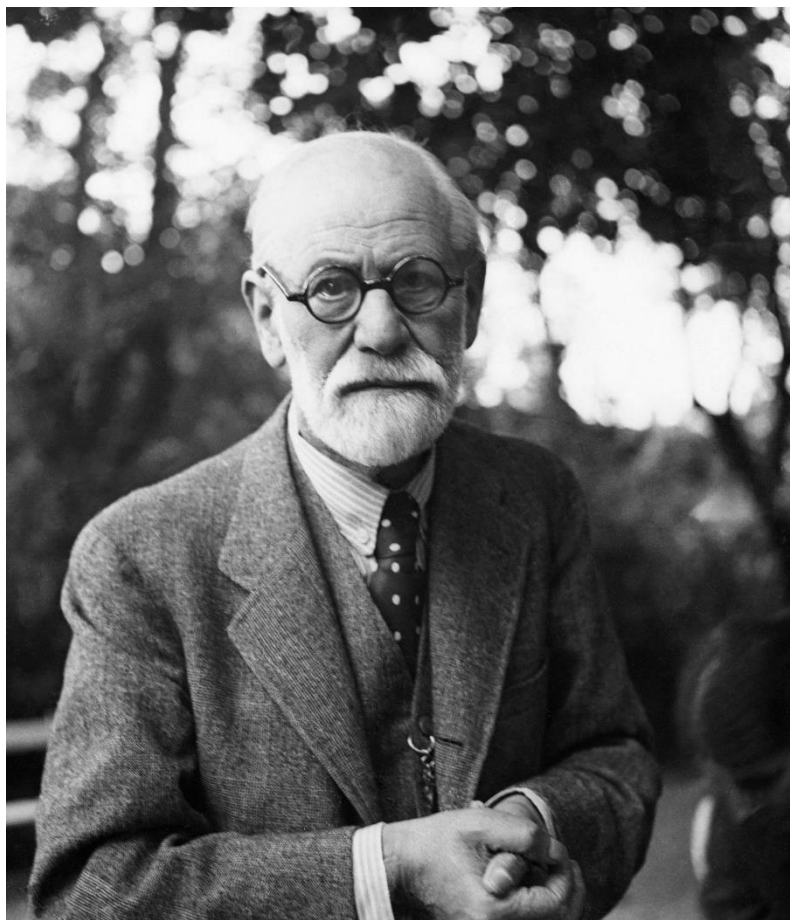
ما احساس هستیم که بعدا روش  
منطق سوار میشه!



# وقتی جوش میاریم...

- شوخ طبعی نا به جا
- کنایه و طعنه زدن
- تلافی کردن و انتقام
- بازی کردن نقش قربانی
- تهدید و خصومت
- واکنش
- انتقاد متقابل
- و...





احساسات از بین نمی روند، بلکه زنده  
زنده دفن می شوند و در آینده در  
چندان دور به شکل بسیار زشت تری  
بیرون می زنند.

**زیگموند فروید**

# اولین جایی که سرکوب احساسات خودش نشون میده!

- خواب
- پرخوری و چاقی
- کافئین
- کشیدنی ها
- نوشیدنی ها

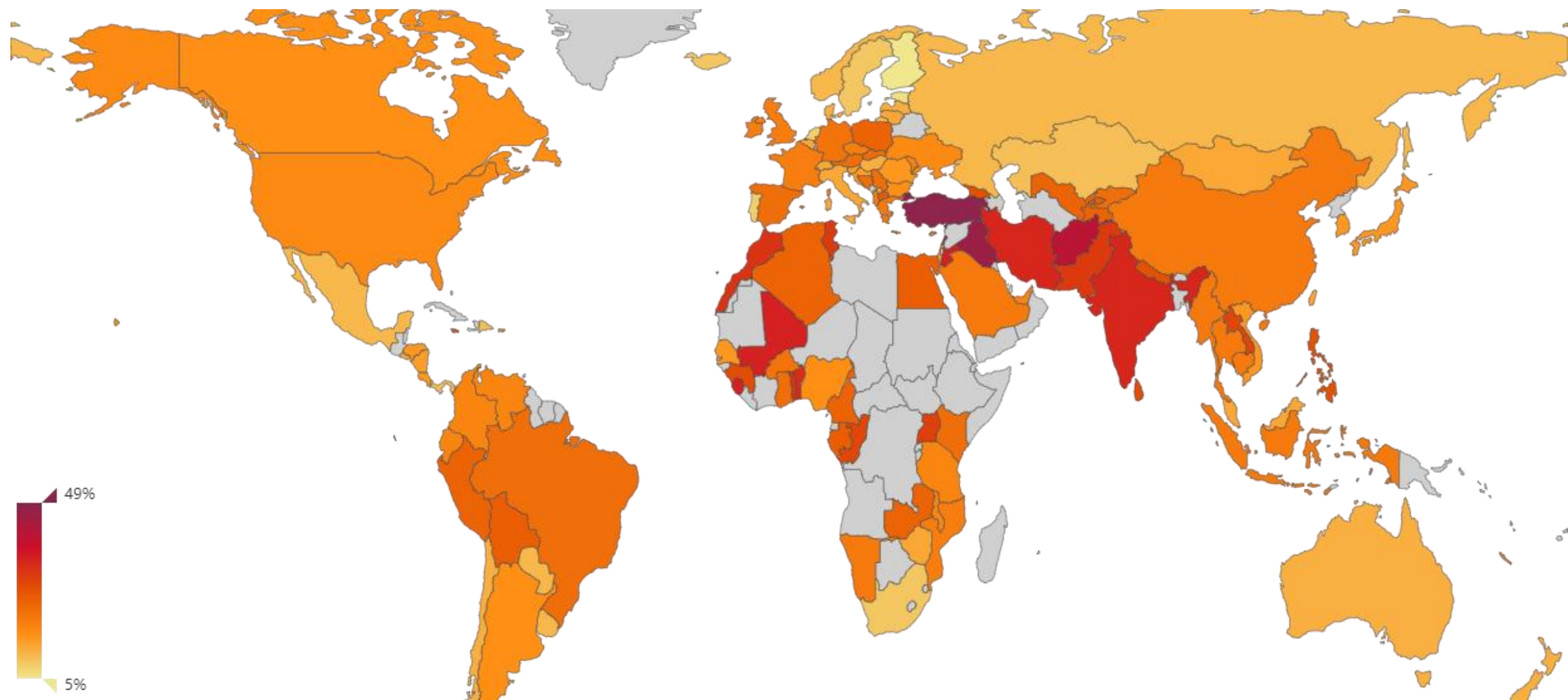




# حتما یادداشت کن!

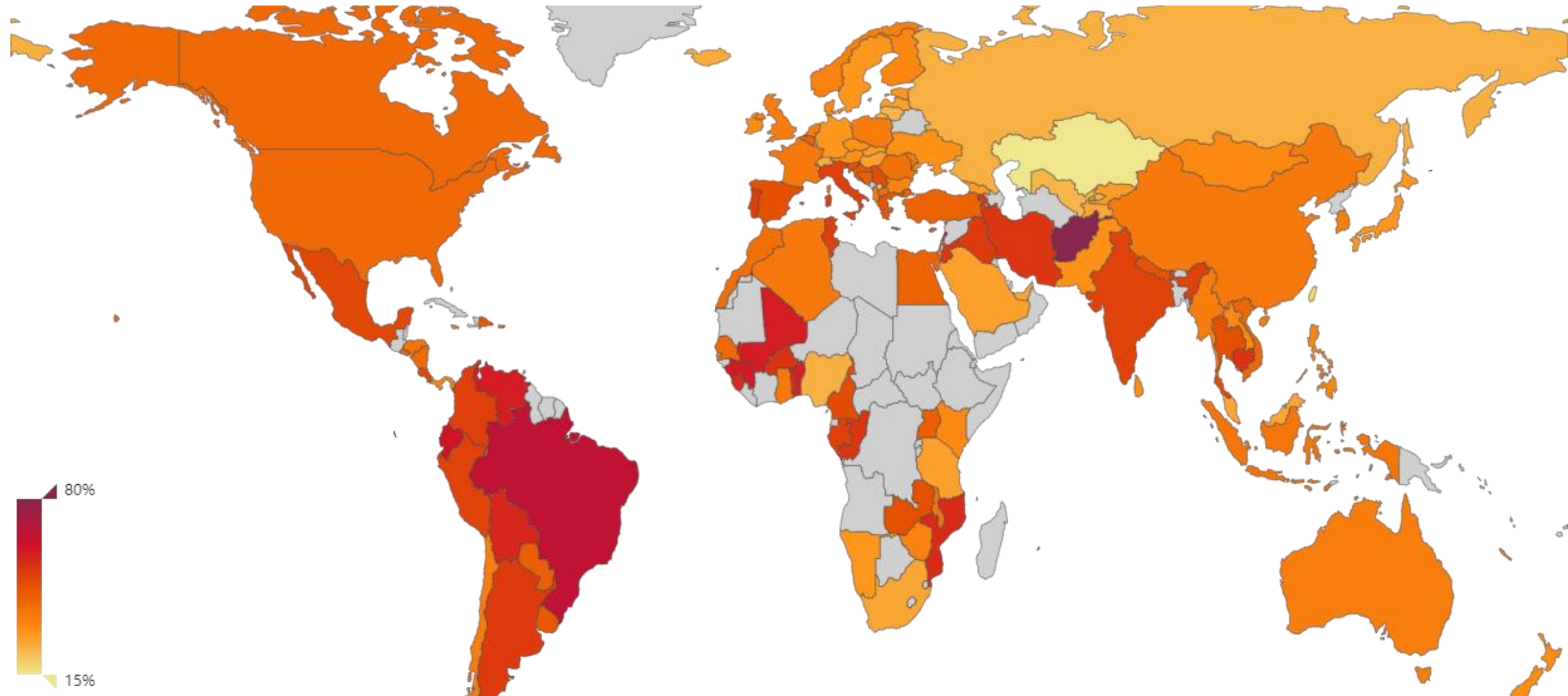
مهم ترین مهارت در زندگی این است که مهربان باشی اما ازت سو استفاده نکنن، اعتماد کنی ولی گول نخوری، قانع باشی اما از پیشرفت کردن دست نکشی!  
این بازی **اعتدال** در زندگی است.

# ایران : ۱۰ کشور خشمگین دنیا





# ایران : ۲۰ کشور نگران دنیا



# ایران : ۱۰ کشور کم خنده دنیا

ANGER / SADNESS / STRESS / WORRY / PAIN / ENJOYMENT / WELL-RESTED / LEARNED / **SMILED** / RESPECT

COUNTRY ▲	YES ▼	NO ▲	DON'T KNOW/REFUSED ▲
Afghanistan	18%	81%	2%
Turkey	36%	63%	1%
Lebanon	37%	62%	1%
Nepal	39%	60%	1%
Serbia	50%	47%	3%
Israel	54%	44%	2%
Egypt	56%	44%	1%
Algeria	58%	36%	6%
North Macedonia	58%	41%	1%
Iran	59%	40%	1%

## عوامل موثر در پدیده شادگامی



ورزش هفتگی



خوش‌بینی به زندگی



فعالیت‌های اوقات فراغت



شادگامی همسر



سرمایه اجتماعی



رضایت از زندگی



سن



اعتقادات مذهبی



سطح سلامت



شخصیت



محل سکونت



سطح تحصیلات



سطح درآمد

# شادگامی در ایران\*

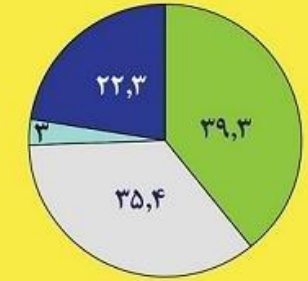
## میزان شادگامی استان‌ها



برحسب درصد

- ۳/۵۵ تا ۳/۶۸
- ۳/۴۱ تا ۳/۵۴
- ۳/۲۷ تا ۳/۴۰
- ۳/۱۲ تا ۳/۲۶
- کل کشور: ۳/۴۳

درصد سطح شادگامی مردم  
۲۷ هزار و ۸۸۳ ایرانی یا میانگین سنی  
۱۸ تا ۶۵ سال



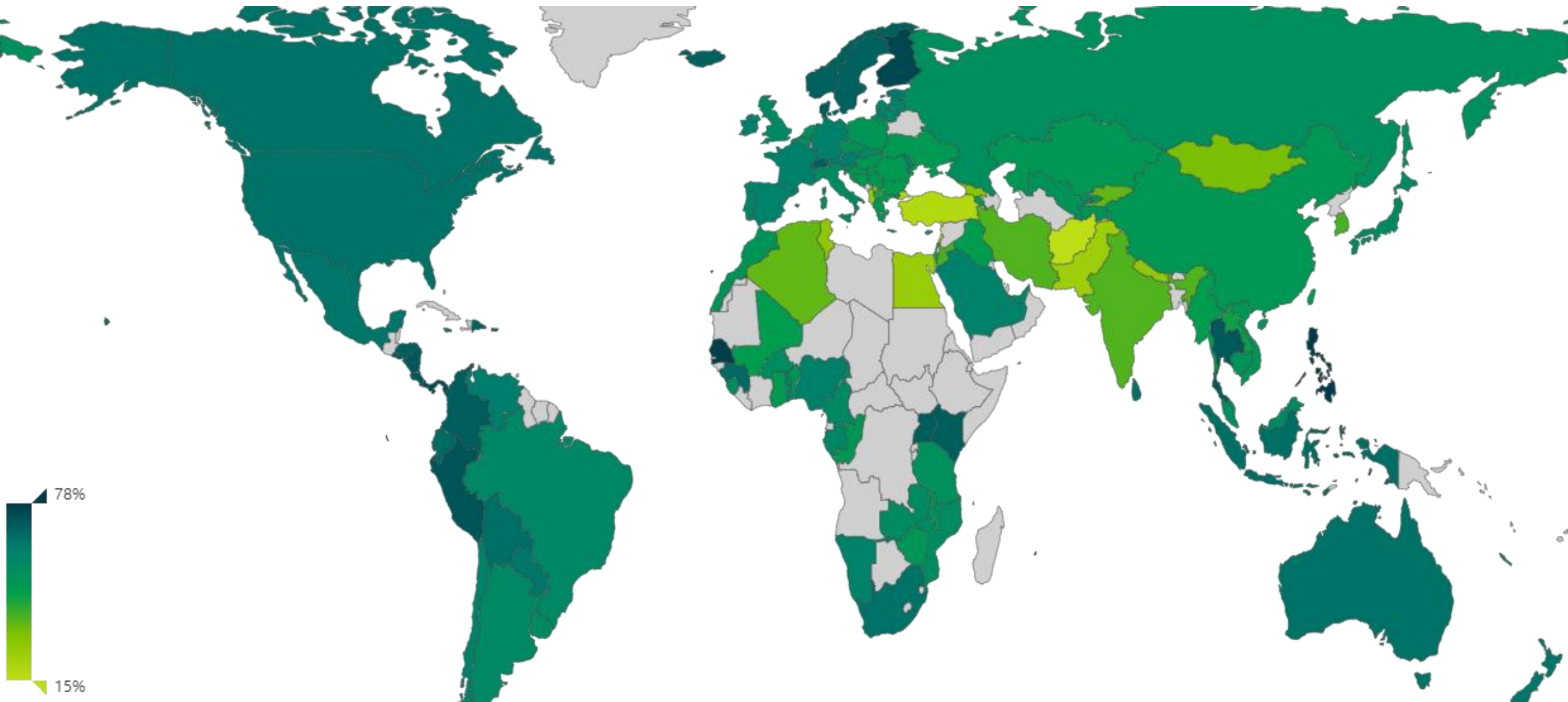
سطح بسیار زیاد (Light Blue)  
سطح متوسط (Green)  
سطح کم (Dark Blue)  
سایر (White)

## شادترین استان‌های ایران



\* برگرفته از تحقیق کشوری جهاد دانشگاهی

# ایران : ۱۵ کشور کم آموزش دنیا



# تعریف هوش هیجانی

توانایی پایش و تنظیم احساسات و هیجانات خودمان و دیگران با هدف عملکرد بهتر!

یادگرفتن مدیریت و محافظت از احساسات با منطق!





# اگر هوش هیجانیست ...

## بالا

---

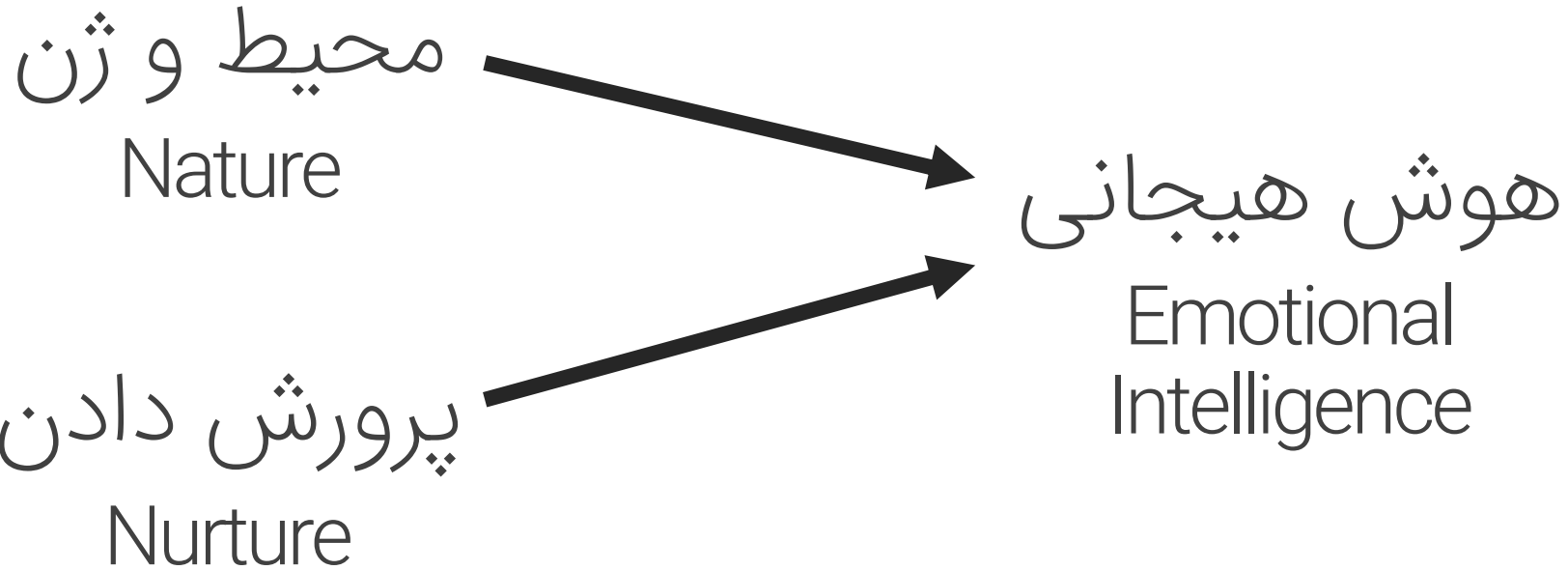
رفتارهای اجتماعی  
روابط با کیفیت  
رضایت از تحصیل و دانشگاه  
تاب زیستی  
همدلی کردن  
مهارت های رهبری  
روحیه مثبت و خوش طبعی

## پایین

---

زمینه سو استفاده  
رفتارهای ناامن جنسی  
اضطراب / افسردگی  
مشکلات تمرکز و بیش فعالی  
رفتارهای خشن و عصبی  
اختلال تصمیم گیری  
بدبینی و منفی بافی

# ریشه های هوش هیجانی





Dr. Reuven Bar-On



مدل هوش هیجانی

**بار-آن**

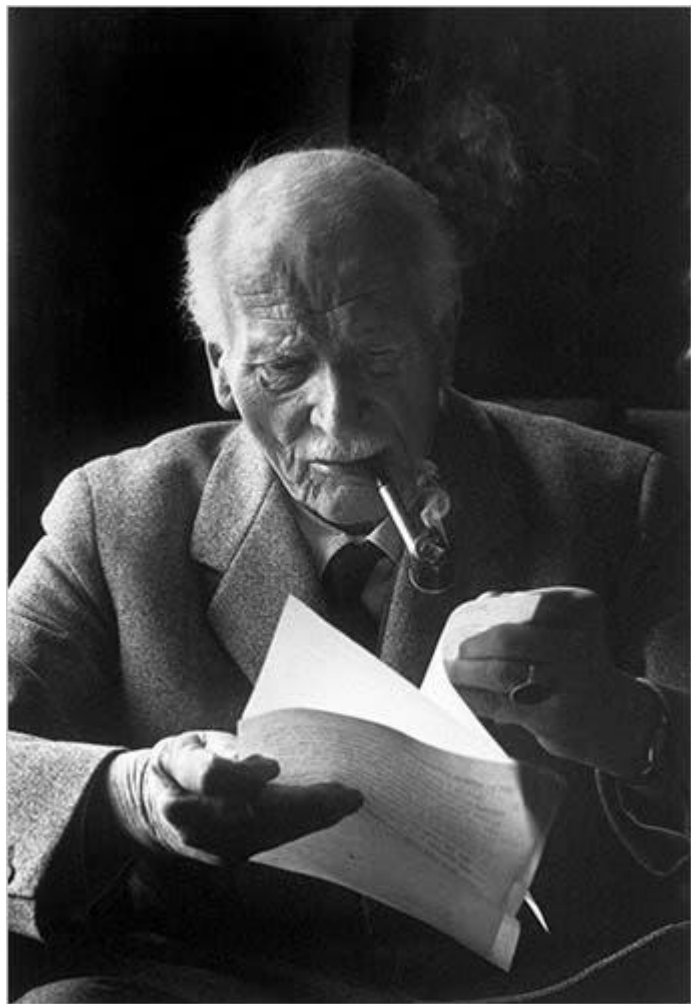
Baron EQ Model



مدل هوش هیجانی

**بار-آن**

Baron EQ Model



" فردیت یعنی توانایی این داشته باشی  
بسته های کاذب خودت باز کنی. "

**کارل یونگ**



بدن بکش  
آقا بکش...

## درون فردی

خودآگاهی

عزت نفس

استقلال عاطفی

خودابرازی

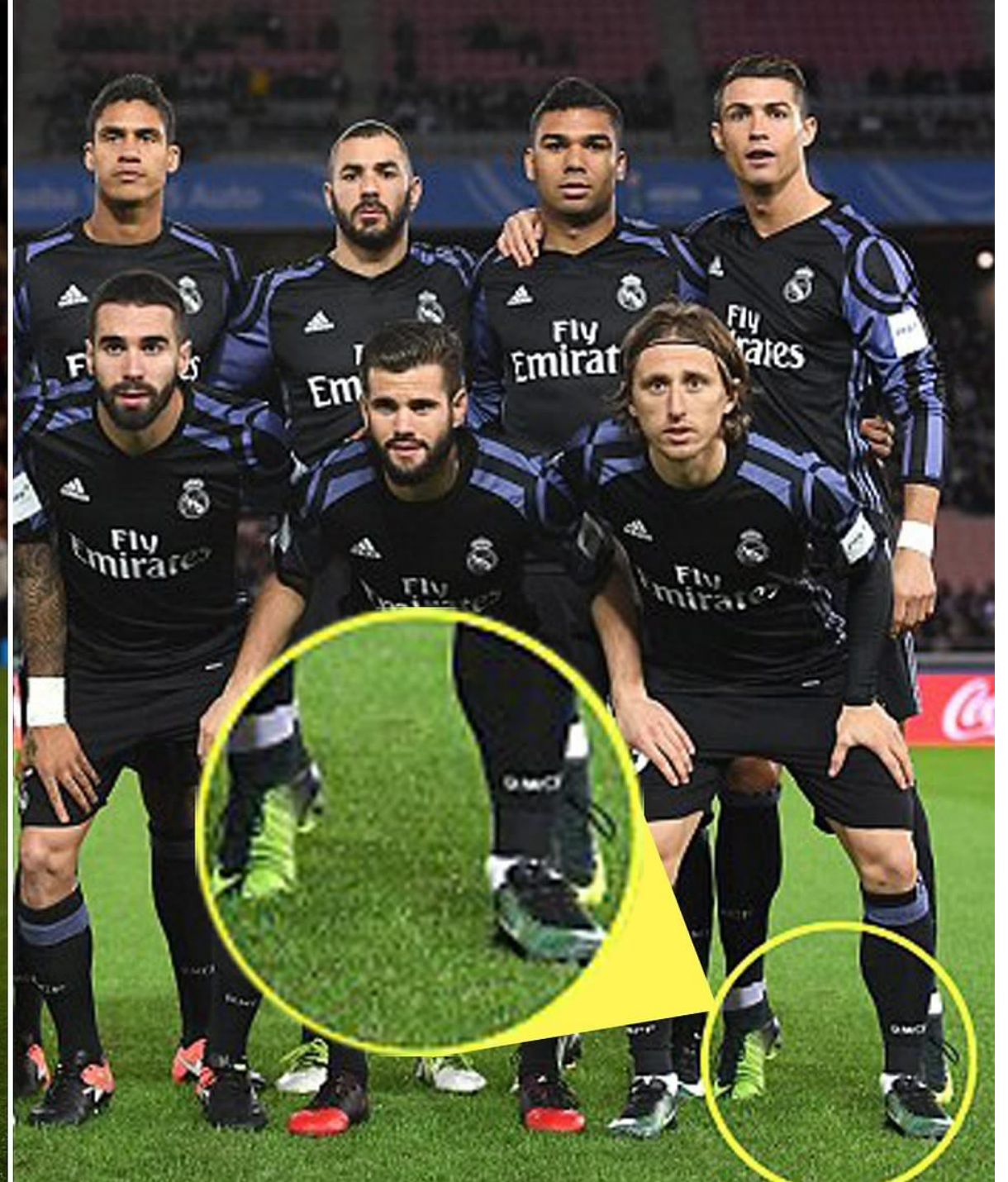
خودشکوفایی

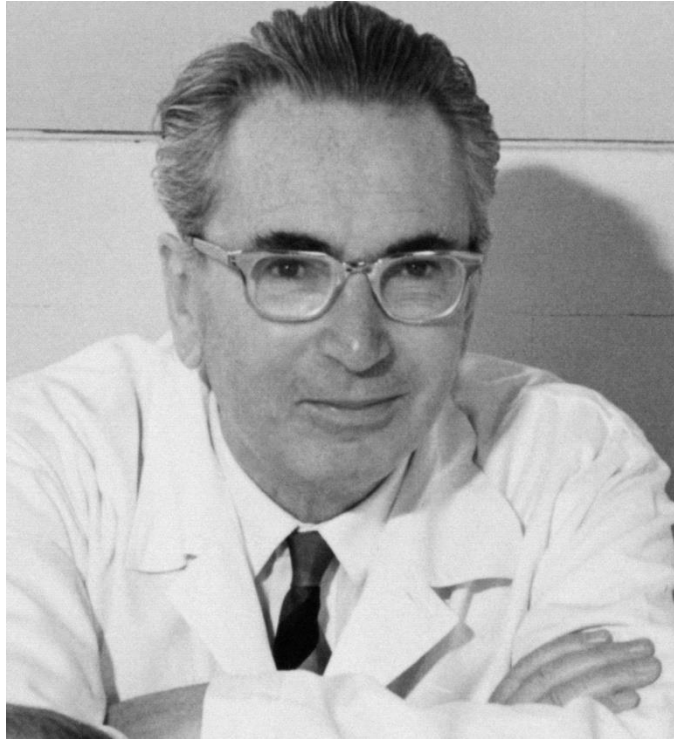
## بازی درون فردی



ساختن دنیای بیرون فردی بدون دنیای  
درون...







"میان اتفاق و واکنش یک فضای  
خالی وجود دارد،  
در آن فضا قدرت ما برای انتخاب  
واکنش صحیح نهفته است. در واکنش  
های ما رشد و آزادی قرار دارد."

**ویکتور فرانکل**

سرفصل های دوره

# استادی هوش هیجانی

- بررسی ۱۵ عامل موثر در هوش هیجانی

## درون فردی

خودآگاهی  
عزت نفس  
استقلال عاطفی  
خودابرازی  
خودشکوفایی

## مدیریت استرس

تحمل استرس و اضطراب  
کنترل محرک های آنی

## خلق و خو عمومی

خوش بینی  
شادکامی

## برون فردی

همدلی  
مسئولیت پذیری اجتماعی  
روابط بین فردی

## سازگاری

واقع گرایی  
انعطاف پذیری  
حل مساله

عملکرد موثر  
استاد تغییر

مدل هوش هیجانی

# بار-آن

Baron EQ Model

# سرفصل های دوره استادی هوش هیجانی

- بررسی ۱۵ عامل موثر در هوش هیجانی
- آموزش مهارت تصمیم گیری منطقی
- شناخت قاتلان عزت نفس
- راهکارهای افزایش عزت نفس
- روش های مدیریت و کنترل استرس
- آموزش مدل RULER

## EQ Model **RULER**

- **R**ecognize Emotions
- **U**nderstand Emotions
- **L**abeling Emotions
- **E**xpressing Emotions
- **R**egulating Emotions

## مدل هوش هیجانی **رولر**

- شناسایی احساسات
- درک احساسات
- نام گذاری احساسات
- ابراز احساسات
- تنظیم و تعدیل احساسات

# احساسات در مودمتر

How are you feeling?





# سرفصل های دوره استادی هوش هیجانی

- بررسی ۱۵ عامل موثر در هوش هیجانی
- آموزش مهارت تصمیم گیری منطقی
- شناخت قاتلان عزت نفس
- راهکارهای افزایش عزت نفس
- روش های مدیریت و کنترل استرس
- آموزش مدل RULER

## سرفصل های دوره استادی هوش هیجانی

- بررسی ۱۵ عامل موثر در هوش هیجانی
- آموزش مهارت تصمیم گیری منطقی
- شناخت قاتلان عزت نفس
- راهکارهای افزایش عزت نفس
- روش های مدیریت و کنترل استرس
- آموزش مدل RULER
- نقاب های زندگی مدرن
- تله های زندگی جفری یانگ
- انواع استرس و روش های مدیریت آن
- تئوری الف. ب. پ. ت. ث. احساسات
- خویشتن داری
- تاثیرگذاری روی دیگران
- احساسات در خانه
- احساسات در محل کار

# مبلغ سرمایه گذاری

۴ میلیون و ۴۷۰ هزار تومان

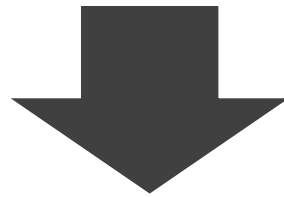


**۲ میلیون و ۴۷۰ هزار تومان**

مدرک هاروارد سرت + مدرک آکادمی تغییر + فیلم و صوت جلسات +  
اسلایدهای آموزشی + عضویت در باشگاه استادان تغییر

# مبلغ سرمایه گذاری

۴ میلیون و ۴۷۰ هزار تومان



**۱ میلیون و ۴۷۰ هزار تومان**

فقط حضور در وبینارها

# مبلغ سرمایه گذاری

ویژه باشگاه استادان تغییر

**۱ میلیون و ۹۷۰ هزار تومان**

مدرک هاروارد سرت + مدرک آکادمی تغییر + فیلم و صوت جلسات +  
اسلایدهای آموزشی + عضویت در باشگاه استادان تغییر

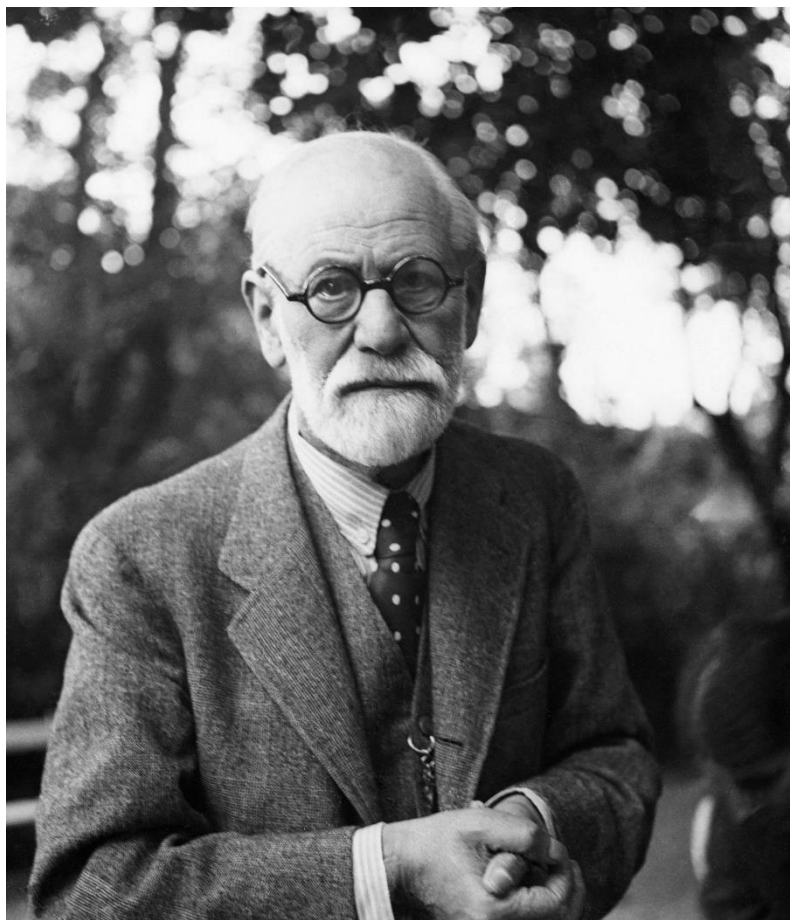
# روش ثبت نام



6037-9974-9890-7238

سید علی احمدی

کارت به کارت



وسعت شخصیت هر فرد به اندازه  
مشکلاتی است که میتونه اون از حالت  
منطقی خارج کنه!

**زیگموند فروید**

# راه های ارتباطی با من

- گوگل کنید : سید علی احمدی
- وب سایت: Aliahmadi.info
- اینستا: sdaliahmadi
- لینکدین: s-ali-ahmadi
- مدیر دفتر آکادمی تغییر: 09915412581

