

Emotional Thinking and Communication: Improve IQ for Your Team

Management & Leadership

Intelligence Through Emotional Connection

Emotional Thinking and
Communication Improve IQ for
your team

Code: 251016



FUTURE CENTRE
مركز المستقبل



futurecentre.net




Course Introduction

In today's collaborative work environments, a team's true intelligence is not merely the sum of its members' individual IQs. It is a function of their collective Emotional Intelligence (EQ)—their ability to understand and manage their own emotions, communicate effectively under pressure, navigate social complexities, and make decisions that are both intellectually sound and emotionally aware. This “Emotional Thinking” is the critical lubricant that allows the gears of a high-IQ team to mesh seamlessly, transforming a group of talented individuals into a cohesive, innovative, and resilient unit.

This course moves beyond individual EQ development to focus on the team as a system. Participants will learn how to build a culture of psychological safety, apply emotional reasoning to problem-solving, master conflict communication, and ultimately create an environment where the team's collective intellectual power (IQ) is fully unleashed and optimized.

Training Method

- Pre-assessment
 - Live group instruction
 - Use of real-world examples, case studies and exercises
 - Interactive participation and discussion
 - Power point presentation, LCD and flip chart
 - Group activities and tests
 - Each participant receives a binder containing a copy of the presentation
 - slides and handouts
 - Post-assessment
- 

Course Objectives

Upon completion of this course, participants will be able to:

- **Understand the EQ-IQ Connection:** Articulate how emotional intelligence directly enhances a team's ability to process information, solve complex problems, and innovate.
- **Practice Self-Awareness and Self-Management:** Identify personal emotional triggers and patterns that impact team interactions and learn techniques to regulate responses for better outcomes.
- **Apply Empathic Listening and Communication:** Utilize advanced listening skills to truly understand colleagues' perspectives, leading to more effective collaboration and reduced misunderstandings.
- **Navigate Conflict Constructively:** Reframe team conflict as a source of creativity and use emotionally intelligent communication tools to de-escalate tension and find collaborative solutions.
- **Foster Psychological Safety:** Actively contribute to creating a team environment where members feel safe to take risks, voice ideas, and admit mistakes without fear.
- **Leverage Emotional Data for Better Decision-Making:** Integrate emotional insights with factual data to make more holistic, ethical, and sustainable team decisions.

Who Should Attend?

This course is essential for any team that relies on collaboration, innovation, and complex problem-solving to achieve its goals.

- **Team Leaders, Supervisors, and Managers** responsible for team performance.
- **Intact Work Teams & Project Teams** who want to improve their collective effectiveness.
- **Cross-Functional Team Members** who need to navigate different working styles and perspectives.
- **HR and Learning & Development Professionals** tasked with building team cohesion.
- **Senior Leadership Teams** seeking to enhance strategic decision-making and communication.
- **Any professional** who is part of a team and wants to contribute to a more positive and productive work environment.

Course Outline

Day 1: The Foundation – Emotional Thinking for Teams

Morning:

- **Module 1: The New Team IQ: EQ + IQ = Collective Intelligence:** Introduction to the course and the business case for emotional intelligence in teams.
- **Module 2: The Four Pillars of EQ (Self-Awareness, Self-Management, Social Awareness, Relationship Management):** A framework for understanding emotional skills.

Afternoon:

- **Module 3: Assessing Your Team's EQ:** A facilitated and confidential assessment of the team's current emotional dynamics and communication patterns.
- **Workshop: My Emotional Blueprint:** Individual exercise to identify personal triggers, values, and emotional patterns.
- **Day 1 Recap: Awareness is the first step.**

Day 2: Mastering the Inner Game – Self-Awareness and Self-Regulation

Morning:

- **Module 4: The Science of Emotion:** Understanding the amygdala hijack and how to engage the prefrontal cortex for better response.
- **Module 5: Tools for Self-Regulation:** Techniques for emotional agility, including cognitive reframing and the pause principle.

Afternoon:

- **Module 6: Stress and Resilience in Teams:** How to manage collective stress and build team-wide resilience.
- **Simulation: The High-Pressure Scenario:** A controlled exercise where teams must complete a task under pressure, focusing on managing their reactions.
- **Day 2 Recap: You can't manage what you don't control.**

Day 3: The Empathic Connection – Social Awareness and Listening

Morning:

- **Module 7: The Art of Empathic Listening:** Moving beyond hearing words to understanding meaning, emotion, and intent.
- **Module 8: Reading the Room: Non-Verbal Communication:** Interpreting body language, tone, and group dynamics.

Afternoon:

- **Module 9: Cultivating Curiosity over Judgment:** A mindset shift for better understanding and collaboration.
- **Exercise: The Listening Circle:** A powerful practice in giving and receiving full attention without interruption or solution-giving.
- **Day 3 Recap: Seek first to understand.**

Course Outline

Day 4: Communicating and Collaborating through Challenge

Morning:

- **Module 10: Giving and Receiving Feedback with EQ:** The DESC Script (Describe, Express, Specify, Consequences) and other models for constructive feedback.
- **Module 11: Navigating Conflict with Emotional Intelligence:** De-escalation techniques and moving from positional debate to interest-based exploration.

Afternoon:

- **Role-Play: The Difficult Conversation:** Practicing EQ skills in simulated scenarios like addressing performance issues or disagreeing with a superior.
- **Group Debrief:** Analyzing what worked and what didn't in the role-plays.
- **Day 4 Recap:** Conflict is growth trying to happen.

Day 5: Integrating for Excellence – Building a High-EQ Team

Morning:

- **Module 12: The Pillars of Psychological Safety:** How to build and maintain a culture where it is safe to take interpersonal risks.
- **Module 13: Emotionally Intelligent Decision-Making:** Incorporating emotional data into the team's problem-solving and innovation processes.

Afternoon:

- **Capstone Activity: The Team Charter for Emotional Intelligence:** The team collaboratively creates a set of agreed-upon norms and commitments for how they will communicate, handle conflict, and support each other moving forward.
- **Action Planning & Commitment:** Each member defines their personal next steps for embedding these skills.
- **Course Conclusion:** Final review, celebration of insights, and awarding of certificates.




المقدمة

في بيئات العمل التعاونية اليوم، لا يقتصر ذكاء الفريق الحقيقي على مجموع معدلات الذكاء الفردية لأعضائه، بل هو نتاج **ذكائهم العاطفي الجماعي** - قدرتهم على فهم مشاعرهم وإدارتها، والتواصل بفعالية تحت الضغط، والتعامل مع التعقيدات الاجتماعية، واتخاذ قرارات سليمة فكريًا وواعية عاطفيًا. هذا "التفكير العاطفي" هو العامل الحاسم الذي يسمح لقوى الفريق عالي الذكاء بالتناغم بسلاسة، وتحويل مجموعة من الأفراد الموهوبين إلى وحدة متماسكة ومبتكرة ومرنة.

تتجاوز هذه الدورة تطوير الذكاء العاطفي الفردي لتركز على الفريق كنظام. سيتعلم المشاركون كيفية بناء ثقافة الأمان النفسي، وتطبيق التفكير العاطفي في حل المشكلات، وإتقان التواصل في حالات النزاع، وفي نهاية المطاف، تهيئة بيئة تُطلق العنان للقوة الفكرية الجماعية للفريق وتحسّنها إلى أقصى حد.

طريقة التدريب

- التقييم المسبق
 - تدريب جماعي مباشر
 - استخدام أمثلة واقعية ودراسات حالة وتمارين
 - مشاركة ونقاش تفاعلي
 - عرض تقديمي باستخدام باور بوينت، وشاشة LCD، ولوح ورقي
 - أنشطة واختبارات جماعية
 - يحصل كل مشارك على ملف يحتوي على نسخة من العرض التقديمي
 - شرائح ومطبوعات
 - التقييم اللاحق
- 

أهداف الدورة

- عند الانتهاء من هذه الدورة، سيكون المشاركون قادرين على:
 - فهم العلاقة بين الذكاء العاطفي والذكاء الصناعي: توضيح كيف يعمل الذكاء العاطفي بشكل مباشر على تعزيز قدرة الفريق على معالجة المعلومات وحل المشكلات المعقدة والابتكار.
 - ممارسة الوعي الذاتي والإدارة الذاتية: تحديد المحفزات والأنماط العاطفية الشخصية التي تؤثر على تفاعلات الفريق وتعلم التقنيات لتنظيم الاستجابات لتحقيق نتائج أفضل.
 - تطبيق الاستماع والتواصل التعاطفي: استخدم مهارات الاستماع المتقدمة لفهم وجهات نظر الزملاء بشكل حقيقي، مما يؤدي إلى تعاون أكثر فعالية وتقليل سوء الفهم.
 - إدارة الصراعات بطريقة بناءة: إعادة صياغة الصراعات في الفريق كمصدر للإبداع واستخدام أدوات الاتصال الذكية عاطفياً لتهدئة التوتر وإيجاد حلول تعاونية.
 - تعزيز السلامة النفسية: المساهمة بشكل فعال في خلق بيئة عمل الفريق حيث يشعر الأعضاء بالأمان للمخاطرة، والتعبير عن الأفكار، والاعتراف بالأخطاء دون خوف.
 - استفد من البيانات العاطفية لاتخاذ قرارات أفضل: دمج الرؤى العاطفية مع البيانات الواقعية لاتخاذ قرارات فريق أكثر شمولاً وأخلاقية واستدامة.

من ينبغي أن يهتم؟

تعد هذه الدورة ضرورية لأي فريق يعتمد على التعاون والابتكار وحل المشكلات المعقدة لتحقيق أهدافه.

- قادة الفريق والمشرفين والمديرين المسؤولين عن أداء الفريق.
- فرق العمل السليمة وفرق المشاريع التي تريد تحسين فعاليتها الجماعية.
- أعضاء الفريق متعددي الوظائف الذين يحتاجون إلى التنقل بين أنماط العمل ووجهات النظر المختلفة.
- متخصصون في الموارد البشرية والتعلم والتطوير مكلفون ببناء تماسك الفريق.
- فرق القيادة العليا التي تسعى إلى تعزيز عملية اتخاذ القرارات الاستراتيجية والتواصل.
- أي محترف هو جزء من فريق ويرغب في المساهمة في بيئة عمل أكثر إيجابية وإنتاجية.

محتويات الكورس

اليوم الأول - الأساس - التفكير العاطفي للفرق

صباح:

- الوحدة 1: الذكاء العاطفي الجديد للفرق: الذكاء العاطفي + الذكاء العاطفي = الذكاء الجماعي: مقدمة للدورة وحالة العمل للذكاء العاطفي في الفرق.
- الوحدة 2: الركائز الأربع للذكاء العاطفي (الوعي الذاتي، وإدارة الذات، والوعي الاجتماعي، وإدارة العلاقات): إطار لفهم المهارات العاطفية.

بعد الظهر:

- الوحدة 3: تقييم الذكاء العاطفي لفرقتك: تقييم ميسر وسري للديناميكيات العاطفية الحالية وأنماط الاتصال الخاصة بالفرق.
- ورشة عمل: مخططي العاطفي: تمرين فردي لتحديد المحفزات الشخصية والقيم والأنماط العاطفية.
- ملخص اليوم الأول: الوعي هو الخطوة الأولى.

اليوم الثاني إتقان اللعبة الداخلية - الوعي الذاتي والتنظيم الذاتي

صباح:

- الوحدة 4: علم العاطفة: فهم اختطاف اللوزة الدماغية وكيفية إشراك القشرة الجبهية للحصول على استجابة أفضل.
- الوحدة 5: أدوات التنظيم الذاتي: تقنيات المرونة العاطفية، بما في ذلك إعادة صياغة الإدراك ومبدأ التوقف المؤقت.

بعد الظهر:

- الوحدة 6: الإجهاد والمرونة في الفرق: كيفية إدارة الإجهاد الجماعي وبناء المرونة على مستوى الفريق بأكمله.
- المحاكاة: سيناريو الضغط العالي: تمرين مُتحكم فيه حيث يتعين على الفرق إكمال مهمة تحت الضغط، مع التركيز على إدارة ردود أفعالهم.
- ملخص اليوم الثاني: لا يمكنك إدارة ما لا يمكنك التحكم فيه.

اليوم الثالث التواصل التعاطفي - الوعي الاجتماعي والاستماع

صباح:

- الوحدة 7: فن الاستماع التعاطفي: الانتقال من مجرد سماع الكلمات إلى فهم المعنى والعاطفة والقصد.
- الوحدة 8: قراءة الغرفة: التواصل غير اللفظي: تفسير لغة الجسد ونبرة الصوت وديناميكيات المجموعة.

بعد الظهر:

- الوحدة 9: تنمية الفضول بدلاً من الحكم: تحول في العقلية من أجل فهم وتعاون أفضل.
- تمرين: دائرة الاستماع: ممارسة قوية في إعطاء وتلقي الاهتمام الكامل دون انقطاع أو إعطاء حل.
- ملخص اليوم الثالث: حاول أولاً أن تفهم.

محتويات الكورس

اليوم الرابع التواصل والتعاون من خلال التحدي

صباح:

- الوحدة 10: تقديم واستقبال الملاحظات باستخدام EQ: نص DESC (الوصف، والتعبير، والتحديد، والعواقب) ونماذج أخرى للملاحظات البناءة.
- الوحدة 11: إدارة الصراع باستخدام الذكاء العاطفي: تقنيات خفض التصعيد والانتقال من المناقشة الموضوعية إلى الاستكشاف القائم على الاهتمامات.

بعد الظهر:

- لعب الأدوار: المحادثة الصعبة: ممارسة مهارات الذكاء العاطفي في سيناريوهات محاكاة مثل معالجة مشكلات الأداء أو الاختلاف مع رئيس.
- إحاطة جماعية: تحليل ما نجح وما لم ينجح في لعب الأدوار.
- ملخص اليوم الرابع: الصراع هو محاولة للنمو.

اليوم الخامس التكامل من أجل التميز - بناء فريق يتمتع بذكاء عاطفي عالٍ

صباح:

- الوحدة 12: ركائز السلامة النفسية: كيفية بناء ثقافة والحفاظ عليها حيث يكون من الآمن المخاطرة بين الأشخاص.
- الوحدة 13: اتخاذ القرارات الذكية عاطفياً: دمج البيانات العاطفية في عمليات حل المشكلات والابتكار في الفريق.

بعد الظهر:

- نشاط تنويج: ميثاق الفريق للذكاء العاطفي: يتعاون الفريق على إنشاء مجموعة من المعايير والالتزامات المتفق عليها حول كيفية التواصل والتعامل مع النزاعات ودعم بعضهم البعض للمضي قدماً.
- تخطيط العمل والالتزام: يقوم كل عضو بتحديد خطواته الشخصية التالية لدمج هذه المهارات.
- اختتام الدورة: المراجعة النهائية، والاحتفال بالأفكار، ومنح الشهادات

Terms & Conditions

Complete & Mail to future centre or email

Info@futurecentre.com



Cancellation and Refund Policy

Delegates have 14 days from the date of booking to cancel and receive a full refund or transfer to another date free of charge. If less than 14 days' notice is given, then we will be unable to refund or cancel the booking unless on medical grounds. For more details about the Cancellation and Refund policy, please visit

<https://futurecentre.net/>

Registration & Payment

Please complete the registration form on the course page & return it to us indicating your preferred mode of payment. For further information, please get in touch with us

Course Materials

The course material, prepared by the future centre, will be digital and delivered to candidates by email

Certificates

Accredited Certificate of Completion will be issued to those who attend & successfully complete the programme.

Travel and Transport

We are committed to picking up and dropping off the participants from the airport to the hotel and back.

Registration & Payment

Complete & Mail to future centre or email

Info@futurecentre.com



Registration Form

- Full Name (Mr / Ms / Dr / Eng)
- Position
- Telephone / Mobile
- Personal E-Mail
- Official E-Mail
- Company Name
- Address
- City / Country

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Payment Options

- ☐ Please invoice me
- ☐ Please invoice my company

Course Calander:



20/04/2026 - 24/04/2026

[Click Now](#)



24/08/2026 - 28/08/2026

[Click Now](#)



28/12/2026 - 01/01/2027

[Click Now](#)

VENUES

 LONDON

 BARCELONA

 KUALA LUMPER

 AMSTERDAM

 DAMASCUS

 ISTANBUL

 SINGAPORE

 PARIS

 DUBAI

OUR PARTNERS



THANK YOU

CONTACT US

 +963 112226969

 +963 953865520

 Info@futurecentre.com

 Damascus - Victoria - behind Royal Semiramis hotel



FUTURE CENTRE
مركز المستقبل



futurecentre.net