

مهارات القدرة علي التكيف  
والمرونة

## موضوعات التدريب

- تعريف التكيف.

- تعريف الذكاء العاطفي.

- جوانب الذكاء العاطفي.

## تعريف التكيف

في علم الأحياء هو عملية تطورية تصبح فيها الكائنات الحية متكيفة أكثر للعيش في بيئتها. **التكيفات تزيد من صلاحية الكائنات الحية وفرص بقائها.**

## تعريف الذكاء العاطفي

قُدرة الإنسان على التعرف على العواطف وإدارتها، سواءً كانت عواطفه الخاصة، أو عواطف الأشخاص المحيطين به.

## جوانب الذكاء العاطفي

يوجد 5 جوانب أساسية للذكاء العاطفي

1. الوعي الذاتي.
2. التنظيم الذاتي.
3. التحفيز.
4. التعاطف.
5. المهارات الاجتماعية.