



برنامج بناء الإنسان للتميز الريادي

إدارة الإنفعالات

Agitation Management

American Institute
For Learning and Human Development

الإمارات
THE EMIRATES



التحكم في إنفعالات الطرف الآخر
هو بمثابة التحكم فيه. فكن حذر

عدم إدارتك لإنفعالاتك هو قلة إحترام لحضورك ولذاتك

إدارة الإنفعالات هي المهارة الأصعب وهي من سمات الحكماء والعظماء.

تعرف كيف تدير إنفعالاتك
وتحافظ على صحتك و
علاقاتك ونجاحك وسعادتك

إفتقاد المهارات والمنظور السليم لإدارة الإنفعالات له تبعات سيئة على حياتك كلها

إحذر أن تنتابك نفس الإستجابات الإنفعالية للطرف الغاضب.. وحافظ على للبناء النفسي السليم

إعداد المدرب : د. مالك بن شيخان
www.malikbsh.com

Tel: 00971 55 6363363