

الذكاء العاطفي

# نقاط أساسية

- يبدأ الذكاء العاطفي بالوعي الذاتي
- أولئك الذين يتمتعون بدرجة عالية من الوعي الذاتي هم أكثر تعاطفًا
- يؤدي التدريب والممارسة إلى تحسين القدرة على التنظيم الذاتي