



ورشة تدريبية بعنوان

«عنق الزجاجة»

د. لطيفة البدال

مستشاره اسرية





مقدمة واهداف الورشة

- ❖ التعرف على مفهوم الأنما وأنواعه وتأثيره على سلوكنا.
- ❖ التمييز بين استخدام الذات واستقادم الذات في المواقف الاجتماعية.
- ❖ تعزيز الذكاء العاطفي والاجتماعي في النقاش والعمل الجماعي.
- ❖ تطبيق الذكاء الوظيفي لتحسين التعاون وحل المشكلات.
- ❖ تنمية مهارات النقاش البناء والاستماع الفعال.
- ❖ تجربة تطبيق المفاهيم النظرية على أمثلة عملية من الحياة اليومية



مفهوم الأذنا وأنواعه

1

1- مفهوم الأنّا وأنواعه

العالم المرجعي :

سيغموند فرويد (Sigmund Freud)

تعريف الأنّا :

مركز التوازن بين الرغبات (الهو) والقيم (الأنّا الأعلى) والواقع.



أنواع الآنا:

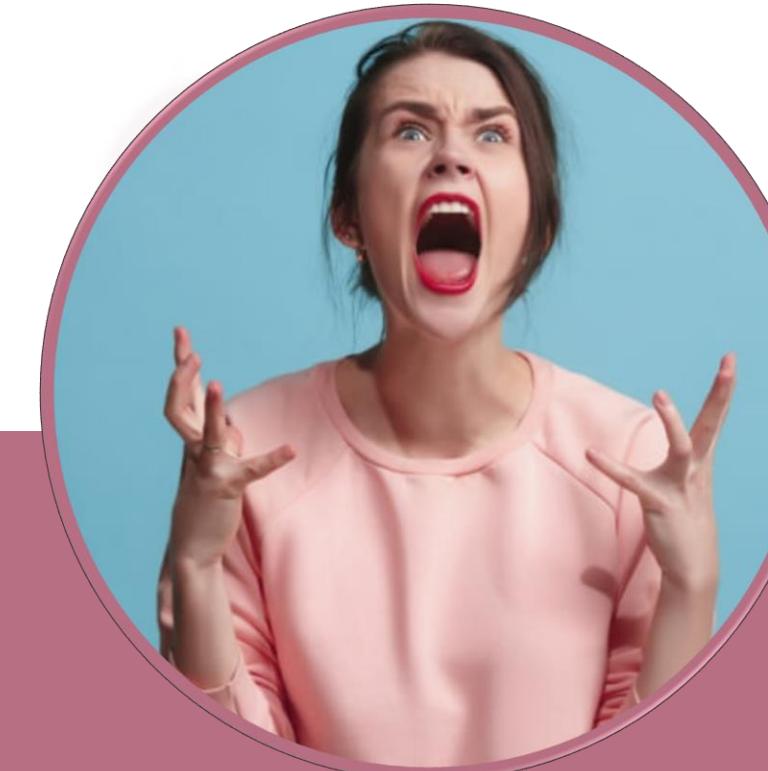
مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير
Third Doha Conference For Training and Development



الضعيفة

تبعية وضعف شخصية



المتضخمة

غرور وصدام



الناضجة

مرونة وثقة



سؤال نقاش



كيف يظهر "الأنماط المتضخمة" في نقاشات





2

استخدام الذات vs استقدام الذات



2-استخدام الذات vs استقدام الذات

المفاهيم



استقدام الذات

الحضور الكامل والصادق للذات



استخدام الذات

توظيف المهارات والصفات حسب الحاجة



سؤال مثير



هل الصراحة المطلقة (استقدام الذات) تناسب كل موقف في بيئتنا الاجتماعية؟ أم أحياناً "استخدام الذات" يكون أنساب؟





3

أنواع الذكاءات

3- أنواع الذكاءات



مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير
Third Doha Conference For Training and Development

مُؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025

الذكاء العاطفي (Emotional Intelligence – EI) ◆

العالم المرجعي : دانيال جولمان (Daniel Goleman) كتابه "Emotional Intelligence" (1995) هو الأشهر.

الذكاء العاطفي ليس "التحكم المشاعر"، بل يشمل:

4

إدارة العلاقات

فهم وإدارة المشاعر

بذكاء

3

الوعي الاجتماعي

أفهم مشاعر الآخرين

2

إدارة الذات

أسيطر على انفعالاتي

1

الوعي الذاتي

أعرف مشاعري وأفهمها



3- أنواع الذكاءات

الذكاء الاجتماعي (Social Intelligence) ◆

العالم المرجعي : إدوارد ثورندايك (Edward Thorndike).

بناء علاقات وتفسير المواقف الاجتماعية . ادارة الحدث بحيادية

مثال : شخص يعرف متى يتدخل في نقاش عائلي حساس.





3- أنواع الذكاءات

الذكاء الوظيفي (Workplace Intelligence) ◆

(Robert Sternberg : روبرت ستيرنبرغ)

ادارة العمل، حل المشكلات، تحديد الأولويات.

تحديد المهام، احترام انا الآخر

مثال: مدير مشروع يوزع المهام في ضغط شديد.





ورشة تفاعلية

تنقسم إلى مجموعتين

- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. (مراجع أساسي في الذكاء العاطفي).
 - Gardner, H. (1983). Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. (مراجع الذكاءات المتعددة).
 - Sternberg, R. (1997). Successful Intelligence. (الذكاء العملي والوظيفي).
 - Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. Harper's Magazine. (أول من أشار للذكاء الاجتماعي).



شكراً

LATIFAALBATHAAL



LATIFA_ALBATHAL



+9655514866



+96597774148



+96550988982

