



مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير  
"3rd Doha Conference For Training and Development"

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025

# ورشة تدريبية بعنوان

## «عنق الزجاجة»

د. لطيفة البذال

مستشارة اسرية





مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير  
"3rd Doha Conference For Training and Development"

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025

# مقدمة واهداف الورشة

- ❖ التعرف على مفهوم الأنا وأنواعه وتأثيره على سلوكنا.
- ❖ التمييز بين استخدام الذات واستقدام 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.



مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير  
"3rd Doha Conference For Training and Development"

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025

1

# مفهوم الأنا وأنواعه

# 1- مفهوم الأنا وأنواعه

العالم المرجعي :

سيغموند فرويد (Sigmund Freud)

تعريف الأنا :

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







مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير  
"3rd Doha Conference For Training and Development"

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025

# أنواع الأنا:



الضعيفة

تبعية وضعف شخصية



المتضخمة

غرور وصدام



الناضجة

مرونة وثقة





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

# سؤال نقاش

## كيف يظهر "الأنا المتضخمة" في نقاشات





مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير  
"3rd Doha Conference For Training and Development"

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025

2

## استخدام الذات vs استقدام الذات



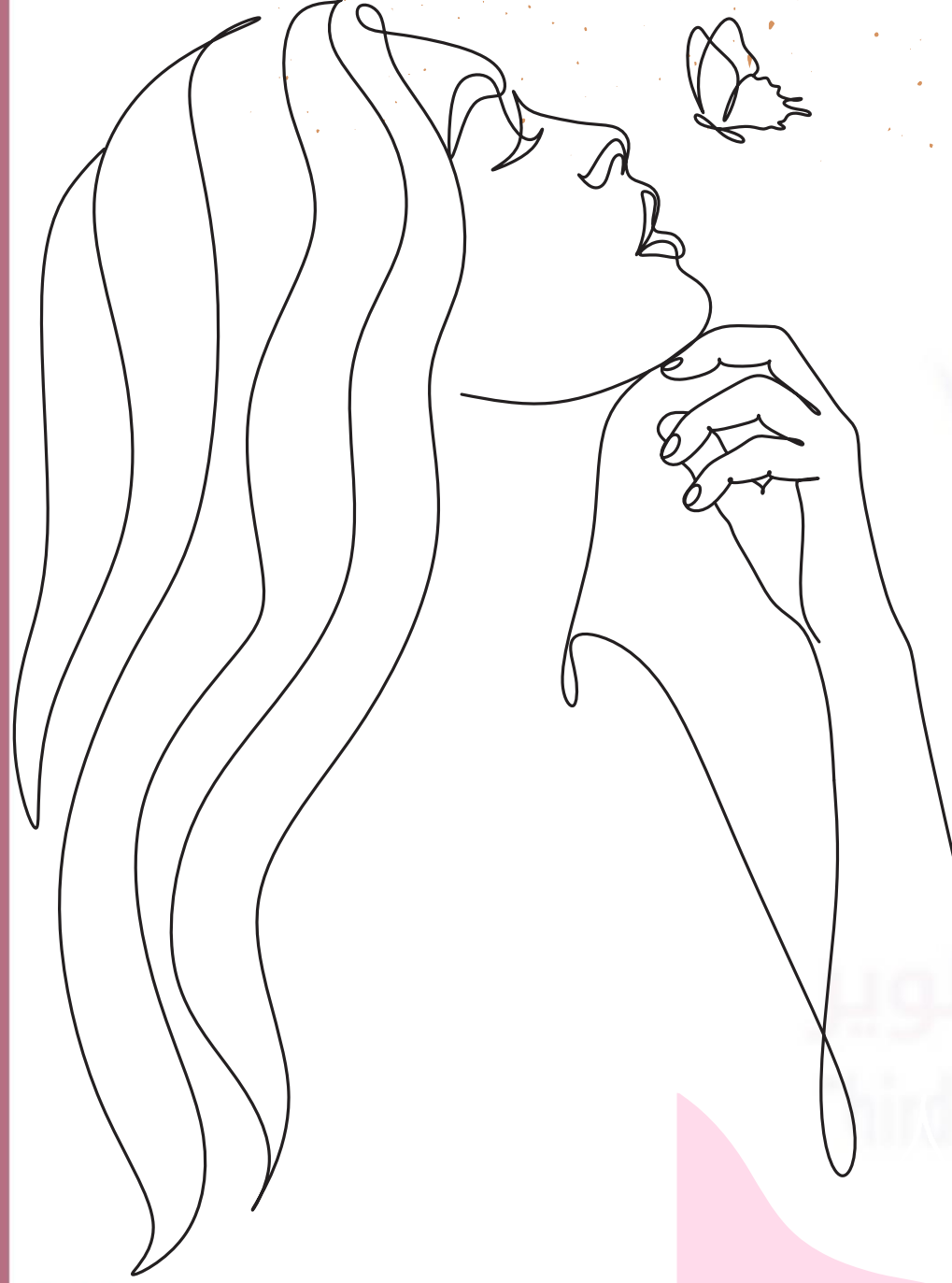


مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير  
"3rd Doha Conference For Training and Development"

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025

## 2- استخدام الذات vs استقدام الذات

### المفاهيم



استقدام الذات

الحضور الكامل والصادق للذات



استخدام الذات

توظيف المهارات والصفات حسب الحاجة





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

## سؤال مثير

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





مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير  
"3rd Doha Conference For Training and Development"

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025

3

## أنواع الذكاءات





## ◆ الذكاء العاطفي (Emotional Intelligence – EI)

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

الذكاء العاطفي ليس "التحكم بالمشاعر"، 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





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

## 3- أنواع الذكاءات

### ◆ الذكاء الاجتماعي (Social Intelligence)

العالم المرجعي: إدوارد ثورندايك (Edward Thorndike)

بناء علاقات وتفسير المواقف الاجتماعية. إدارة الحدث بحيادية

مثال: شخص يعرف متى يتدخل في نقاش عائلي حساس.

### 3- أنواع الذكاءات

## ◆ الذكاء الوظيفي (Workplace Intelligence)

العالم المرجعي: روبرت ستيرنبرغ (Robert Sternberg)

إدارة العمل، حل المشكلات، تحديد الأولويات.

تحديد المهام، احترام انا الآخر

مثال: مدير مشروع يوزع المهام في ضغط شديد.







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

## ورشة تفاعلية

# تنقسم الى مجموعتين

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





- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. (مرجع أساسي في الذكاء العاطفي).
- Gardner, H. (1983). Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. (مرجع 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).



مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير  
"3rd Doha Conference For Training and Development"

شكراً

LATIFAALBATHAAL



LATIFA\_ALBATHAL



+96555514866



+96597774148



+96550988982



مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025