



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

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025



المادة التدريبية : لغة الجسد للمدربين المحترفين

(وعي – مصداقية – تأثير)

اعداد وتقديم : د. ابتسام البغلي

استشاري أسري اجتماعي

وخبير لغة الجسد



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

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025

د. ابتسام محمد البغلي



- حاصلة على درجة الدكتوراه في فلسفة الآداب - تخصص خدمة اجتماعية .
- ماجستير العلوم الاجتماعية والسلوكية .
- بكالوريوس خدمة اجتماعية .
- ماستر النظام الكامل لمحترفي الكوتشنج - international vision academy for training and couching ltd .
- استشاري أسري اجتماعي .
- عضو معتمد في منظمة الأسرة العربية التابعة لجامعة الدول العربية .
- ناشطة اجتماعية متخصصة في إصلاح العلاقات الزوجية والأسرية .
- لديها العديد من الأبحاث وأوراق العمل في مجال اصلاح ذات البين والطلاق الحضاري.
- رئيس ومؤسس نادي معنى الثقافي .
- مراقب إدارة الرعاية الأسرية بالديوان الأميري الكويتي (سابقاً) .
- البريد الالكتروني: e.albaghli@hotmail.com



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

أهداف الدورة : الوعي والهوية

1. الجسد كهوية مهنية للمدرب.

- كيف يشكل الجسد علامة تجارية شخصية للمدرب.
- مفهوم Authentic Presence (الحضور الحقيقي غير المصطنع).
- الفرق بين الكاريزما التمثيلية والكاريزما الحقيقية.

2. (Meta-Skills) لغة الجسد.

- الوعي الجسدي الداخلي.
- التعديل الواعي أثناء التدريب.
- المرونة السياقية حسب نوع الجمهور.



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

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025

سؤال

"كم مرة شعرت أنكم فقدتم تواصل القاعة رغم أن كلامكم كان صحيحاً؟"

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



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

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025

الـ Presence القيادي

كيف يكون المدرب هالة من الحضور بمجرد دخوله القاعة ؟

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



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



تعريف لغة الجسد

لغة الجسد هو العلم الذي يدرس كافة حركات الجسد، سواء الحركات الطبيعية أو المصطنعة.

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



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

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025



كيف تكون محاضر مبدع ومحفز؟

هل هي الايماءات ؟

أم الموضوع والكلمات ؟



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

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025

لغة الجسد: دراسة العالم الأمريكي مهرييان في الخمسينيات من

القرن 19

كم تمثل هذه النسب ؟

1- الكلمات ؟

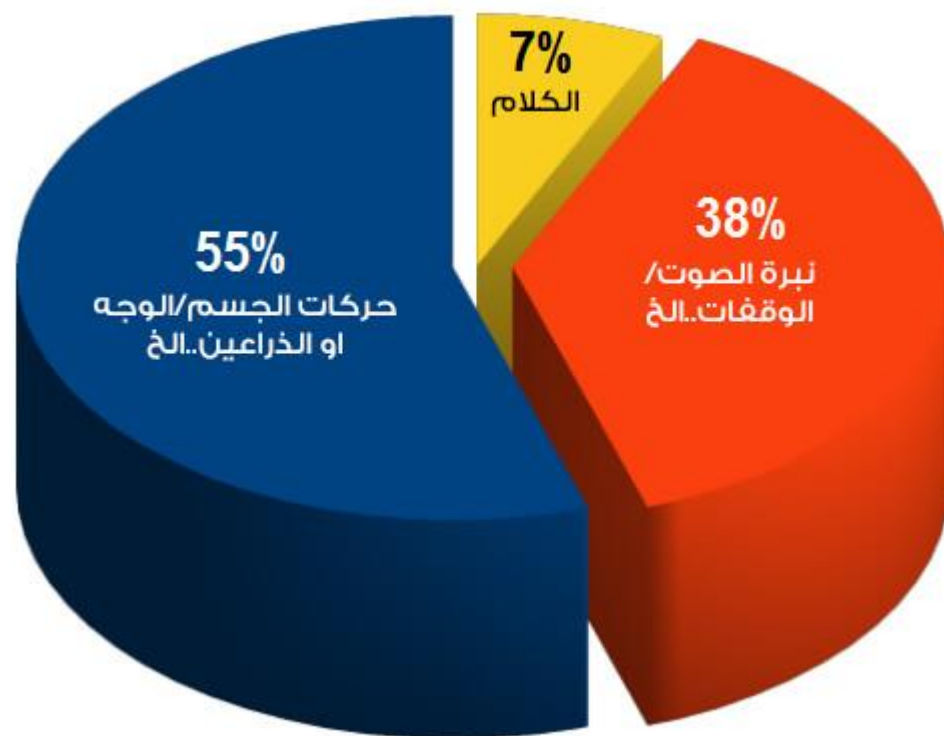
2- نبذة الصوت ؟

3- لغة الجسد ؟



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

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025





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

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025

تمرين جماعي للتعرف على قوة لغة الجسد

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



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

الجسد كـ "مرساة ذهنية" تربط الفكرة بصورة حركية في أذهان المتدربين.

أنا وكافل اليتيم



كيف يستخدم المدرب الإيقاع الجسدي.

(التوقف – الحركة – الإيماءة) لترسيخ الأفكار.

مثال الرسول صلى الله عليه وآله وسلم.



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

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025



التأثير عبر الإيقاع الجسدي

➤ كيف يترجم المدرب الأفكار الكبرى إلى حركة، وقفة، إيماءة.

➤ أهمية الإيقاع (إيماءة - توقف - تقدم - تراجع) في تثبيت الرسالة.



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

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025



لغة الجسد كهوية احترافية

- ليس "ماذا نقول" بل "كيف يقال" = 93% من الرسالة.
- المدرّب المحترف يبني براند شخصي من جسده: الثبات، الاستقامة، التوازن.
- مفهوم "Authentic Presence" → كيف تكون لغة جسدك انعكاسًا لجوهر رسالتك
- لا مجرد تمثيل.
- نقطة قوة للمدربين: كيف تخلق "هالة المدرّب" التي تجعل القاعة تحترمك حتى قبل أن

تتكلم.



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

العمق الفلسفي والتطبيقي للغة جسد المدربين المحترفين :



المصداقية الجسدية :

- لماذا يُستمع لبعض المدربين قبل أن يتكلموا؟
- المصداقية = انسجام الداخل والخارج.
- خطورة التناقض الجسدي : (الجسد يقول: توتر، بينما الكلام يقول: ثقة).

تجربة عملية :

جملة مثل: “أنا واثق مما أقدمه” → مرة بجسد منكش، ومرة بجسد متزن.

الفرق: الكلمة نفسها، لكن الجسد غير الحقيقة.



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

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025

لغة الجسد كإستراتيجية نفوذ (Power Dynamics)



- 1 - وضعية الجسم.
- 2 - الايحاءات والحركات.
- 3 - النظرات والتواصل بالعين للجميع.
- 4 - تعبيرات الوجه.
- 5 - الهدام المهني اللائق.



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

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025



تجنب اظهار حركات التوتير



مثل ماذا ؟

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب
Conference For Training and Developer



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

نشاط قصير جرب ذلك الآن :

◀ قف بـ 3 وضعيات:

1. وضعية منكشة (كتفين ساقطين).
2. وضعية مبالغ فيها (صدر مفتوح بشكل استعراضي).
3. وضعية متوازنة (ثبات - استقامة - هدوء).

أي وضعية أعطتكم شعورًا بالثقة والاعتناء؟



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

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025

الجسد كأداة لإدارة الطاقات الجماعية

(Collective Energy Management)



المدرّب المحترف لا يتعامل مع أفراد فقط بل مع “طاقة جماعية”.

كيف يلتقط المدرّب إشارات الإرهاق، الملل، المقاومة، أو الحماس؟



تقنيات “المسح البصري” للقاءة لمتابعة مستوى الانتباه.

كيف يغيّر المدرّب إيقاعه/أسلوبه بناءً على لغة جسد المتدربين؟



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

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025



لغة الجسد في إدارة النقاشات الصعبة:

- إشارات التوتر أو التحدي من متدرب.
- أمثلة: وضع اليدين، نبرة الصوت، المسافة.
- لا يقتصر دور الجسد على التعبير بل على إنتاج المعنى نفسه.



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

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025

فيديو تدريبي

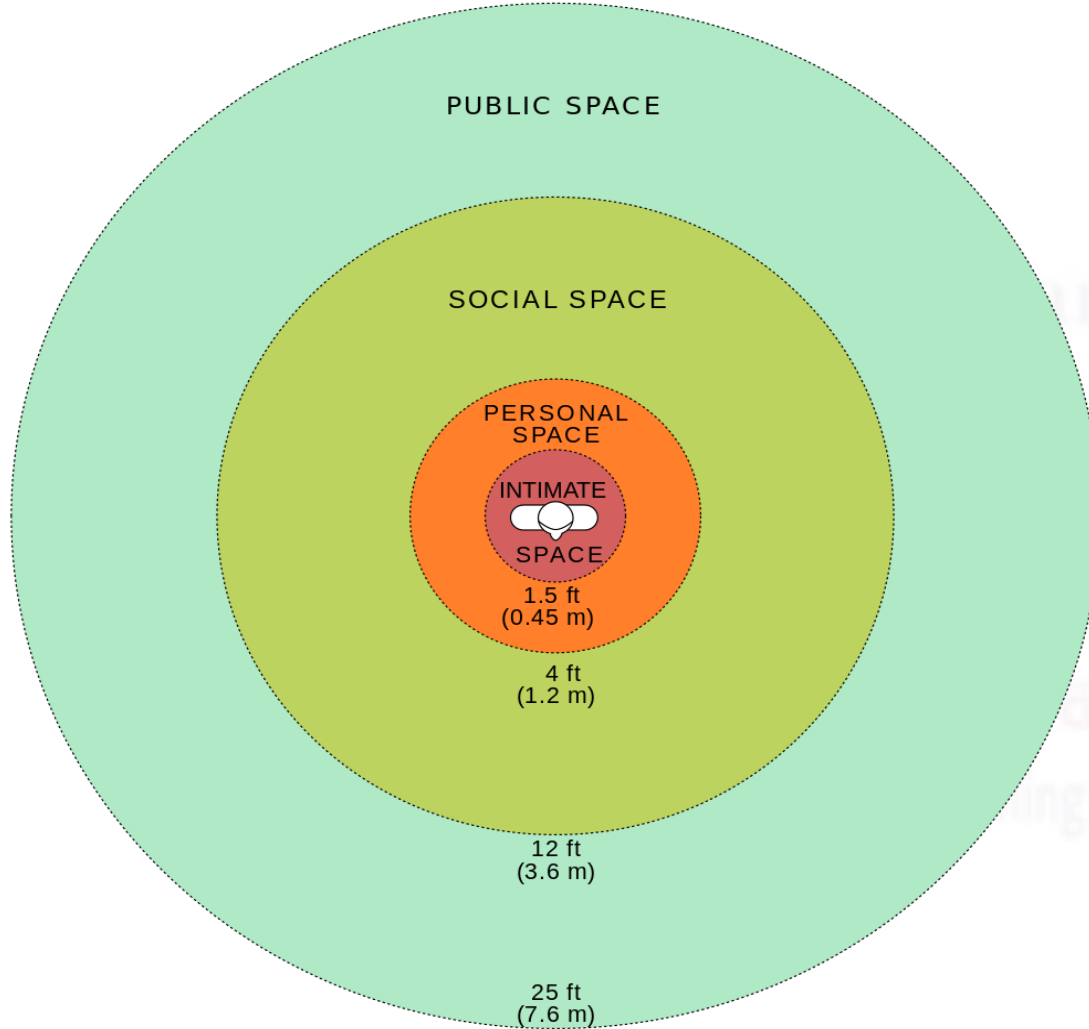




مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير
3rd Doha Conference For Training and Development

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025

المساحة الشخصية :





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

عملية التفاوض والاقناع: الميتاسكيلز في لغة الجسد (Meta-Skills)

- المدرّب المحترف لا يكتفي بقراءة إشارات، بل يطور الميتاسكيلز:
- الوعي الجسدي: إدراك إشاراتك الداخلية قبل الخارجية.
- القدرة على التعديل الواعي: تغيير نبرة، إيماءة، أو وقفة لإحداث أثر لحظي.
- المرونة السياقية: الجسد يختلف باختلاف ثقافة القاعة أو طبيعة الجمهور.
- التدريب القيادي : ليس "لغة جسد = ثقة/خوف"، بل لغة جسد = أداة قيادة واحتواء وتأثير.



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

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025

التفاعل الجسدي



تمرين :

أحد المشاركين يلعب دور "المعترض"، ثم انظر كيف يغير المدرب جسده؟

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



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

ماذا كانت النتيجة ؟

- المدرب دفاعي (أذرع متشابكة).
- المدرب هجومي (ميل للأمام بحدة).
- المدرب قائد متزن (استقامة - يد مفتوحة - مسافة آمنة).

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



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

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025

العمق الفلسفي والتطبيقي

الجسد كأداة معرفية :

- الجسد لا يعبر فقط → بل يشارك في صناعة الفكر.
- الحركة = مرساة ذهنية للأفكار.
- عندما يستخدم المدرب جسده بوعي، تصبح أفكاره أكثر رسوخاً في ذاكرة المتدربين.

الاستراتيجيات المتقدمة في التدريب :

نشاط سريع :

تقسيم القاعة إلى مجموعتين:

- مجموعة تمثل حالة "رفض/ ملل".
- مجموعة تمثل "فضول/ انخراط".

يقوم مدرب مشارك بالتفاعل مع المجموعتين بجسده → وانظر ماذا يحدث.



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



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

اسأل نفسك : هل جسدك يخدم رسالتك أم يعيقها؟

كل مدرب يدخل القاعة وهو محاط بجسده قبل كلماته.

كل حركة هي رسالة .. وكل رسالة إما تبني الثقة أو تهدمها.

كيف سيعيد كل مدرب النظر في جسده كأداة تأثير في القاعة؟

وعي جديد بأن لغة الجسد ليست مجرد إشارات، بل أداة قيادة ونفوذ.

أن ترى جسدك كجزء من هويتك التدريبية.



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

الخاتمة :

- الحضور الأصيل والحقيقي.
- النفوذ وإدارة الطاقة.
- المصداقية والوعي الجسدي.

لغة الجسد للمدرب ليست فناً في قراءة الآخرين فقط، بل هي فن في إدارة الذات، وقيادة المجموعات، وبناء المصداقية. **جسدك... هو أقوى أداة تدريبية لديك.**

سؤال أخير: ما التغيير الصغير في جسدك الذي ستأخذه معك من اليوم إلى قاعتك التدريبية القادمة؟



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

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025

شكراً لأصغائكم ومتابعيكم

 dr.ebtisam



قنوات التواصل



dr.ebtisam.albaghli



dr.ebtisam.albaghli



E.albaghli@hotmail.com



+965-55035457