



# المادة التدريبية : لغة الجسد للمدربيين المحترفين

(وعي - مصداقية - تأثير)

إعداد وتقديم : د. ابتسام البغلي

مستشاري أسري اجتماعي

وخبير لغة الجسد



## 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 الإلكتروني: [e.albaghli@hotmail.com](mailto:e.albaghli@hotmail.com)

## 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 الوعي أثناء التدريب.

المرونة السياقية حسب نوع الجمهور.



سؤال

"كم مرة شعرتم انكم فقدتم تواصل القاعة رغم أن كلامكم كان  
صحيحاً؟"



# الـ Presence القيادي

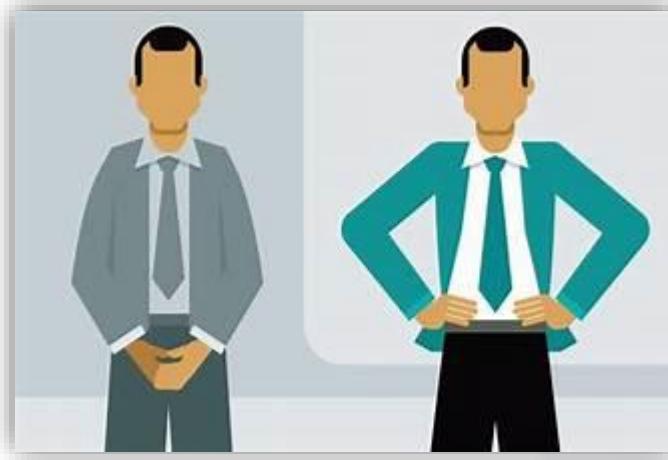
كيف يكون المدرب حالة من الحضور بمجرد دخوله القاعة ؟

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



## تعريف لغة الجسد

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



## كيف تكون محاضر مبدع ومحفز؟

◀ هل هي الایماءات ؟

◀ ألم الموضوع والكلمات ؟



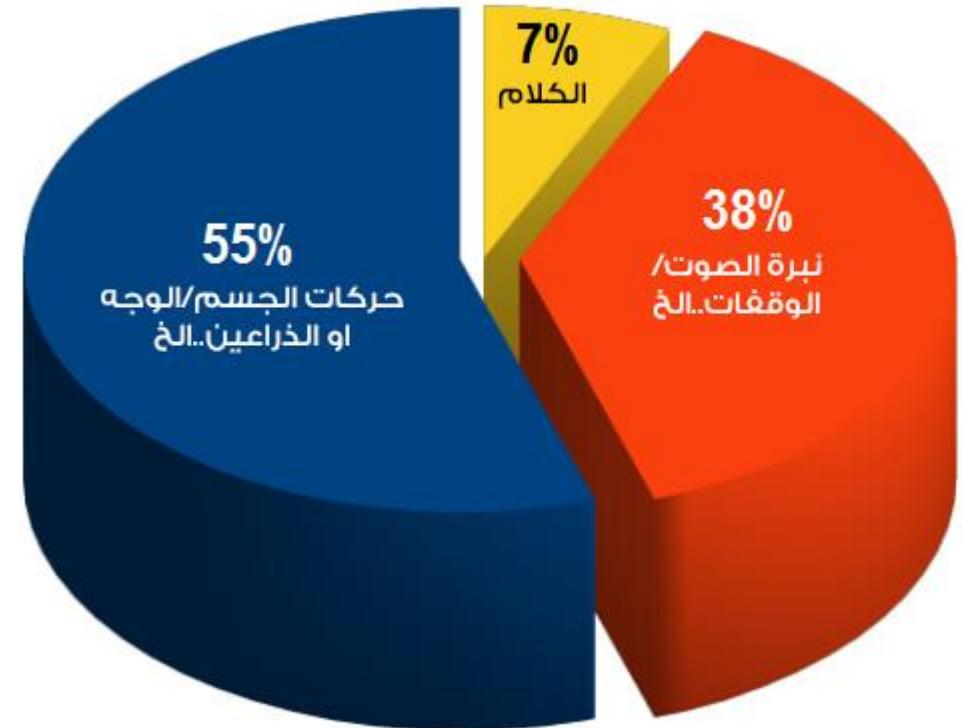
# لغة الجسد: دراسة العالم الأمريكي مهربيان في الخمسينيات من القرن 19

كم تمثل هذه النسب ؟

1- الكلمات ؟

2- نبرة الصوت ؟

3- لغة الجسد ؟





# تمرين جماعي للتعرف على قوة لغة الجسد

دُوَّاْنِ الدوّهَةِ لِلتدْرِيبِ وَالتطْوِيرِ  
Third Doha Conference for Training and Development

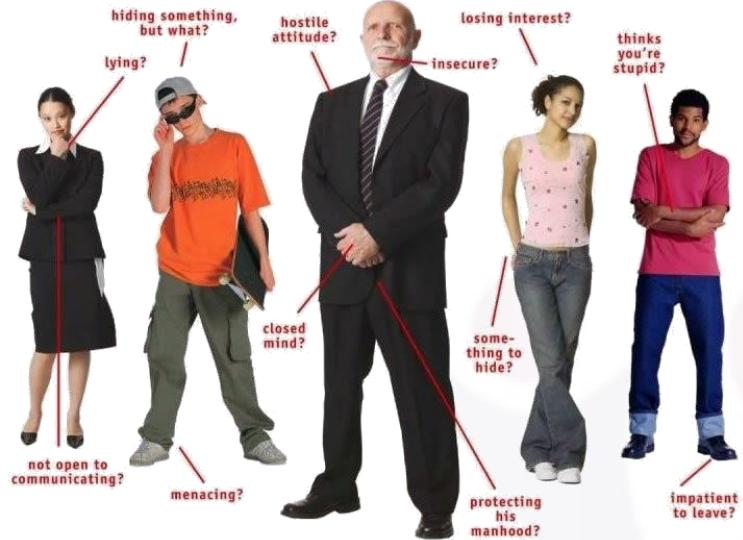


الجسد كـ "مرساة ذهنية" تربط الفكرة بصورة حركية في أذهان المتدربين.

كيف يستخدم المدرب الإيقاع الجسي.

(التوقف – الحركة – الإيماءة) لترسيخ الأفكار.

مثال الرسول صلى الله عليه و آله وسلم.



## التأثير عبر الإيقاع الجسدي

- ◀ كيف يترجم المدرب الأفكار الكبرى إلى حركة، وقفه، ووقفة، وإيماءة.
- ◀ أهمية الإيقاع (إيماءة - توقف - تقدم - تراجع) في تثبيت الرسالة.



## لغة الجسد كهوية احترافية

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



## العمق الفلسفـي والتطبيـقي لـللغـة جـسد المـدربـين المحـترـفين :



المصداقية الجسدية :

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

تجربـة عملـية :

جملـة مـثل: "أـنا وـاثـق مـا أـقـدمـه" → مـرة بـجـسـد منـكمـشـ، وـمرة بـجـسـد متـزنـ.

الـفرقـ: الـكلـمة نـفـسـهاـ، لـكـنـ الـجـسـد غـيرـ الـحـقـيقـةـ.

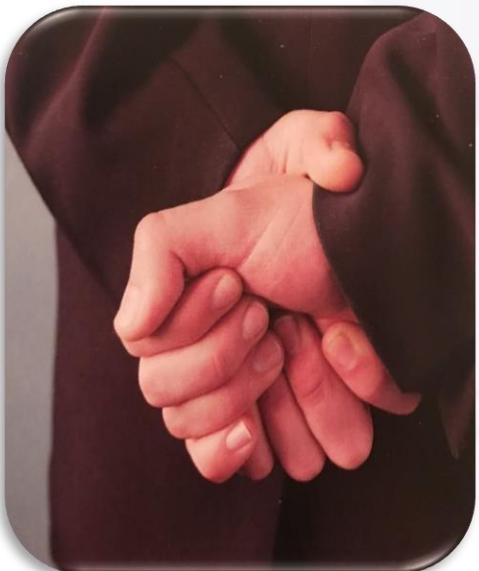


# لغة الجسد كاستراتيجية نفوذ (Power Dynamics)

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



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



تجنب اظهار حركات التوتر

مثل مثلاً ؟

نشاط قصير جرب ذلك الآن :

◀ قف بـ 3 وضعيات:

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

أي وضعية أعطتكم شعوراً بالثقة والاقتئاع؟

## الجسد كأداة لإدارة الطاقات الجماعية

### (Collective Energy Management)



- ◀ المدرب المحترف لا يتعامل مع أفراد فقط بل مع "طاقة جماعية".
- ◀ كيف يلقط المدرب إشارات الإرهاق، الملل، المقاومة، أو الحماس؟
- ◀ تقنيات "المسح البصري" للقاعة لمتابعة مستوى الانتباه.
- ◀ كيف يغير المدرب إيقاعه/أسلوبه بناءً على لغة جسد المتربين؟



## لغة الجسد في إدارة النقاشات الصعبة:

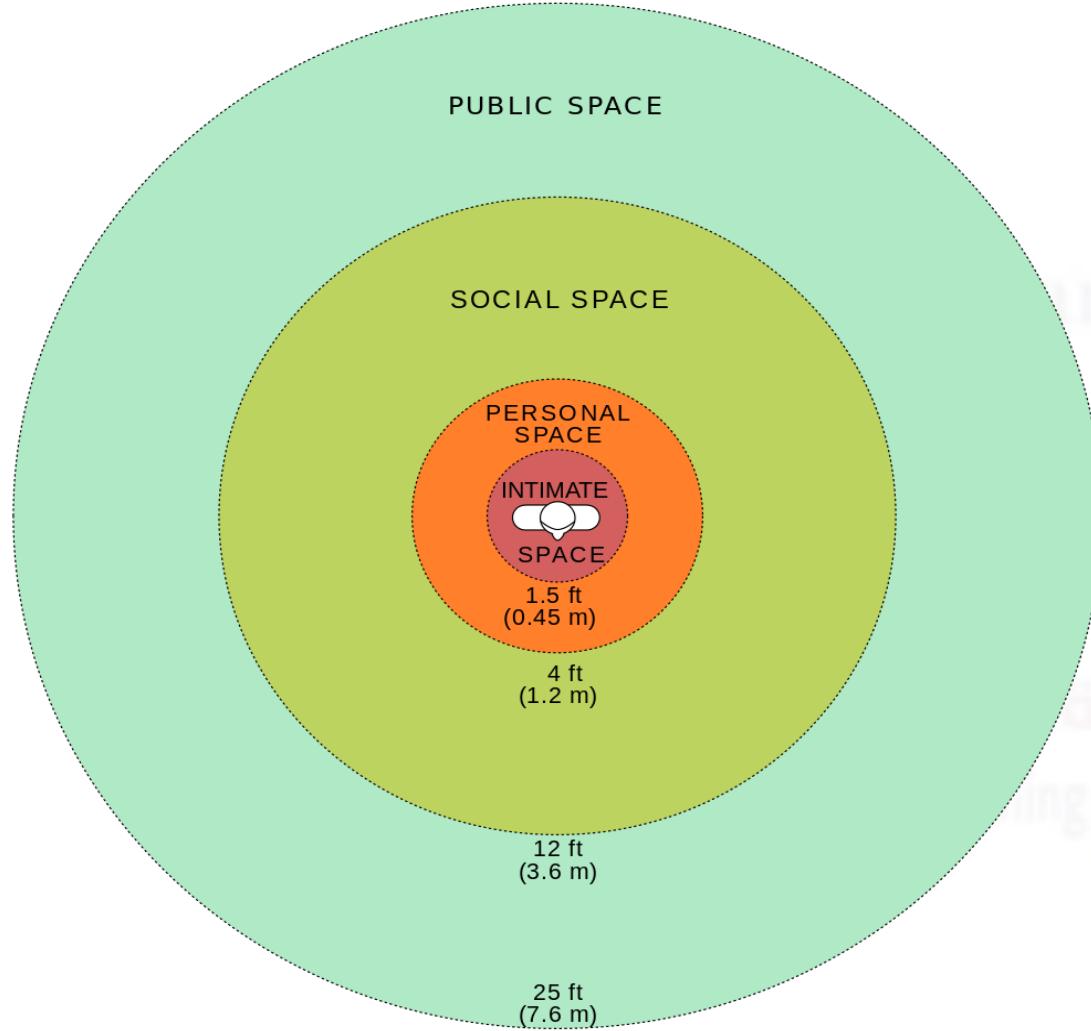
- ▶ إشارات التوتر أو التحدي من متدرب.
- ▶ أمثلة: وضع اليدين، نبرة الصوت، المسافة.
- ▶ لا يقتصر دور الجسد على التعبير بل على إنتاج المعنى نفسه.

# فيديو تدريبي





## المساحة الشخصية :



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

- ◀ المدرب المحترف لا يكتفي بقراءة إشارات، بل يطور الميتاسكيلز:
- ◀ الوعي الجسدي: إدراك إشاراته الداخلية قبل الخارجية.
- ◀ القدرة على التعديل الوعي: 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.



## التفاعل الجسي



تمرين :

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



## ماذا كانت النتيجة؟

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

دورة الدوحة الثالث للتدريب والتطوير  
Third Doha Conference for Training and Development



مؤتمр الدوحة الثالث للتدريب والتطوير

Third Doha Conference For Training and Developer

## العمق الفلسفى 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 / انحراف".

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

اسأل نفسك : هل جسدك يخدم رسالتك أم يعيقها؟"

كل مدرس يدخل القاعة وهو محاط بجسده قبل كلماته.

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

كيف سيعيد كل مدرس 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.

## الخاتمة :

- الحضور الأصيل وال حقيقي.
- 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 آخر:** ما التغيير الصغير في جسدك الذي ستأخذه معك من اليوم إلى قاعتك التدريبية القادمة؟



شكراً لأصحابكم ومتابعكم

dr.ebtisam



قنوات التواصل



dr.ebtisam.albaghli



dr.ebtisam.albaghli



E.albaghli@hotmail.com



+ 965 - 55035457