



المهارات الشخصية وتطوير الذات

فن قراءة لغة الجسد للمديرين والقادة

Course Introduction

هذا البرنامج التدريبي المتخصص في فهم وتحليل لغة الجسد، لتمكين القادة من استخدام هذه المهارات لتعزيز "بؤس" تقديم تأثيرهم، سواء في القيادة، التفاوض، المقابلات، أو أي موقف يتطلب تواصلًا فعالًا وعميقًا.

Target Audience

القادة والمديرون في مختلف القطاعات

Learning Objectives

- فهم أساسيات لغة الجسد ومجالات استخدامها.
- تحليل الإشارات غير اللفظية وفهم الرسائل الخفية.
- التمييز بين الإيماءات التلقائية والمدروسة.
- استخدام لغة الجسد في دعم الرسائل اللفظية وزيادة التأثير.
- تطوير الوعي بلغة الجسد الشخصية وكيفية التحكم بها.

Course Outline

- DAY 01

مدخل إلى لغة الجسد والاتصال غير اللفظي

- مفهوم لغة الجسد وأهميتها في المواقف اليومية والمهنية.
- العلاقة بين الرسائل اللفظية وغير اللفظية وتأثير الانسجام أو التناقض بينهما.
- دراسة حالات.

تفسير تعبيرات الوجه وتحليل الانفعالات

- كيفية تفسير تعبيرات الوجه العفوية والمُتحكَّم بها.
- التعرف على إشارات التوتر، الارتباك، المصادقة، والرفض.
- دراسة حالات.
- تطبيق عملي.

• Day 02

لغة اليدين ووضعيات الجسد

- دلالات حركات اليد والذراعين في سياقات مختلفة.
- تأثير وضعيات الجلوس والوقوف على الرسائل الاتصالية والانطباعات.
- دراسة حالات.
- تطبيق عملي.

التواصل البصري والمسافة ونبرة الصوت

- تحليل النظرات وتوظيف التواصل البصري في بناء الثقة.
- فهم المسافة الشخصية وتأثيرها على الراحة أو التوتر.
- دور نبرة الصوت كعنصر من عناصر لغة الجسد الصوتية.
- تطبيق عملي.

• Day 03

تطبيقات لغة الجسد في المواقف القيادية

- كيف يستخدم القادة لغة الجسد لتوجيه الفرق وبناء حضور قوي؟
- الفرق بين لغة الجسد الواثقة والمتردة، وأثر ذلك على الانطباعات والنتائج.
- تطبيق عملي: لعب أدوار.

Confirmed Sessions

FROM	TO	DURATION	FEES	LOCATION
Sept. 22, 2025	Sept. 24, 2025	3 days	3950.00 \$	England - London
Dec. 7, 2025	Dec. 9, 2025	3 days	3250.00 \$	KSA - Al Khobar