



تقدم

مؤسسة صناع القرار الدولية للتنمية البشرية

(واحدة من أشهر المؤسسات التدريبية في الوطن العربي)



دورة إعداد المدرب المحترف

TOT (المستوى الأول)

مع المحاضر والمدرب الدولي

الأستاذ / حذيفة العمقي

دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

المرحلة الأولى: المدرب المبتدئ



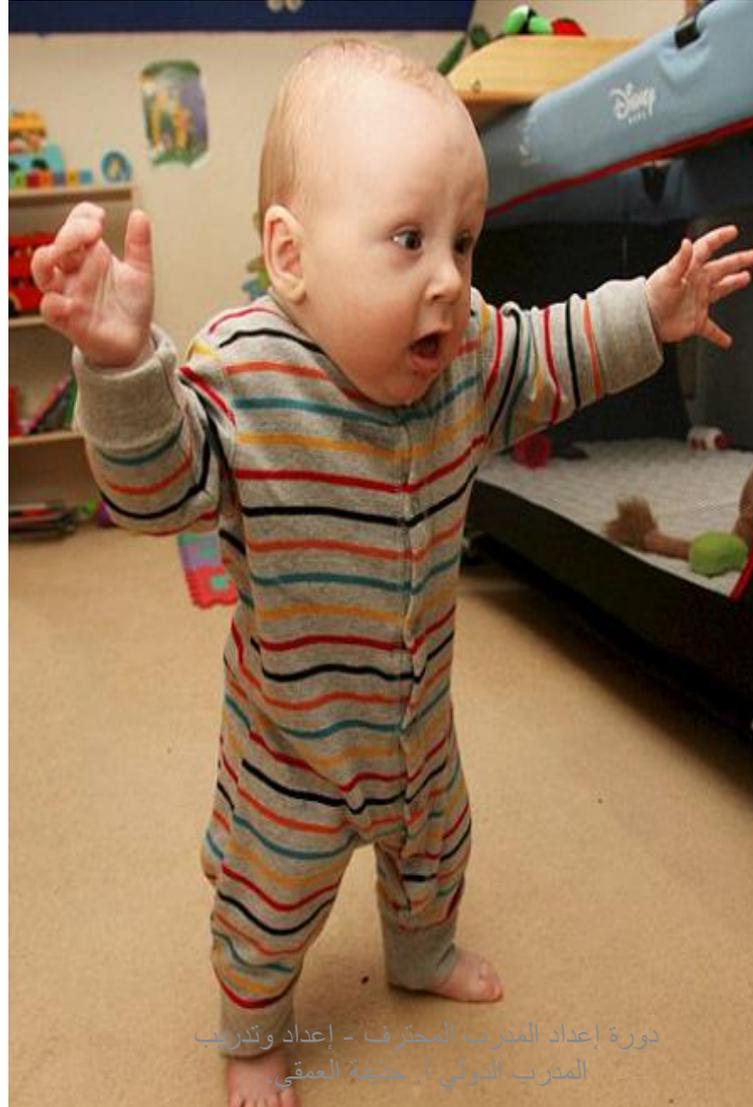
www.MastiKaMantra.com
دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

المرحلة الثانية: المدرب المنطلق



دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

المرحلة الثالثة: المدرب المتوسط



دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حنانة العمري

المرحلة الرابعة: المدرب المتمكن



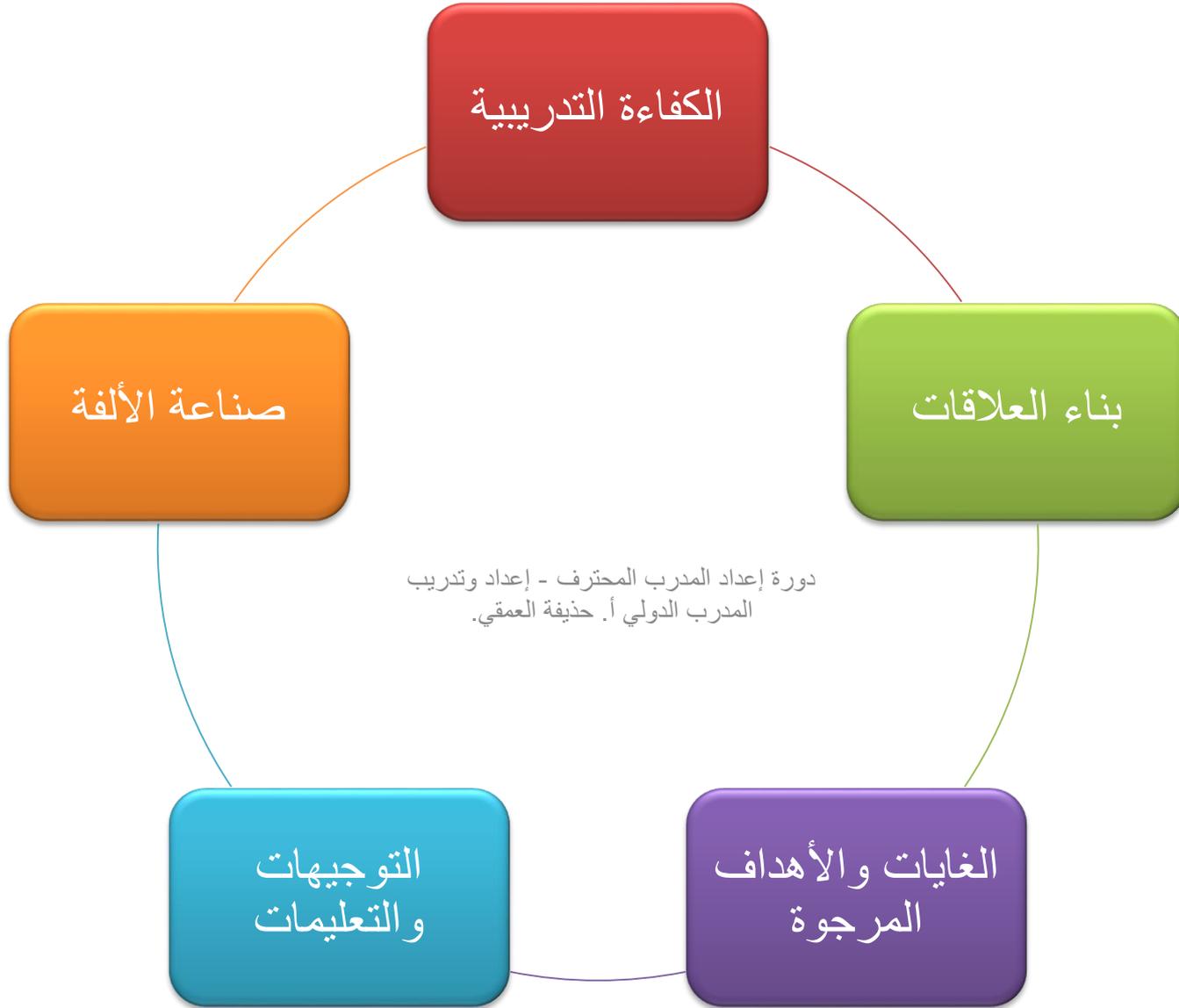
دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمري

المرحلة الخامسة: المدرب المحترف

Success.



دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

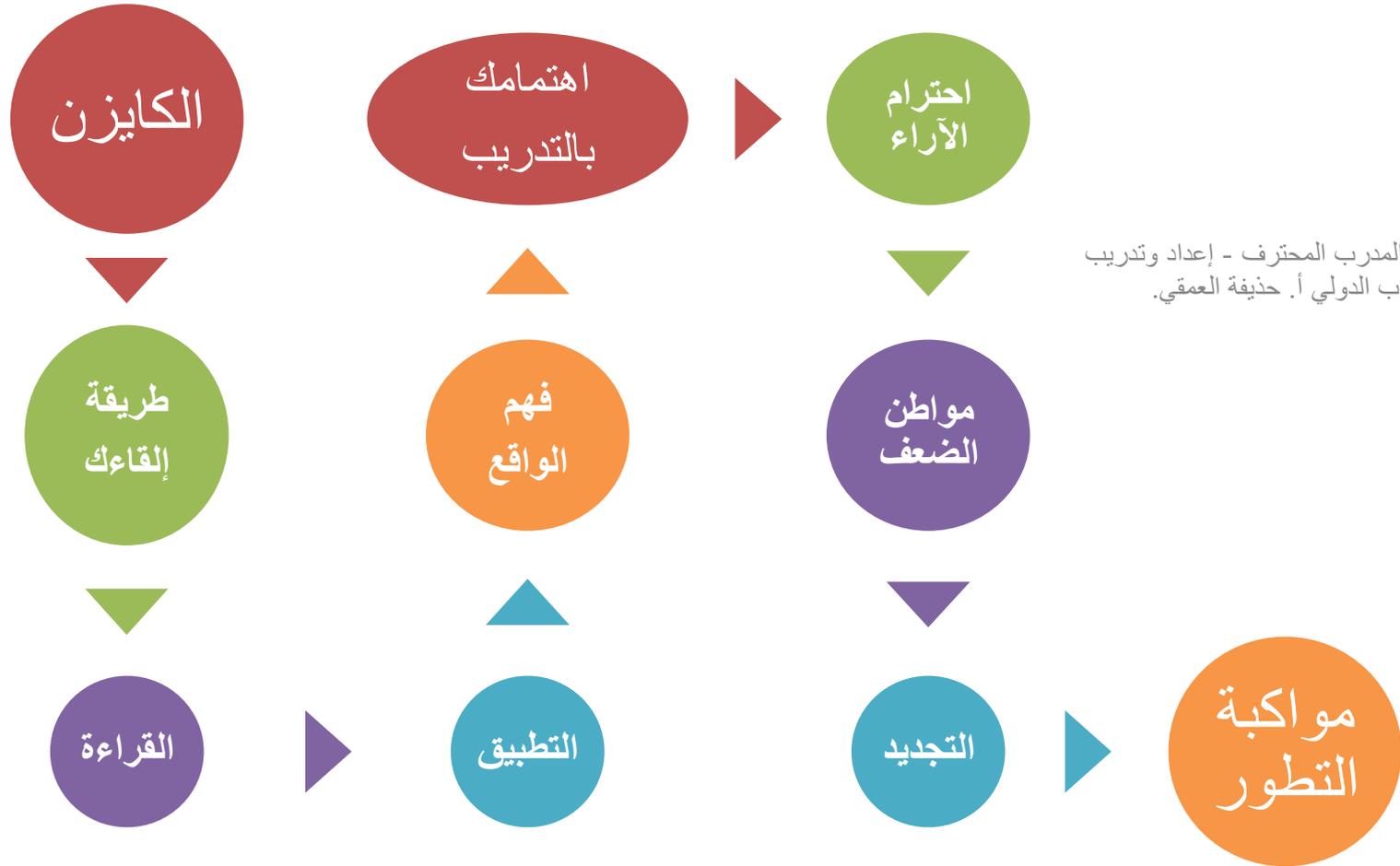


1

الكفاءة التدريبيية

دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

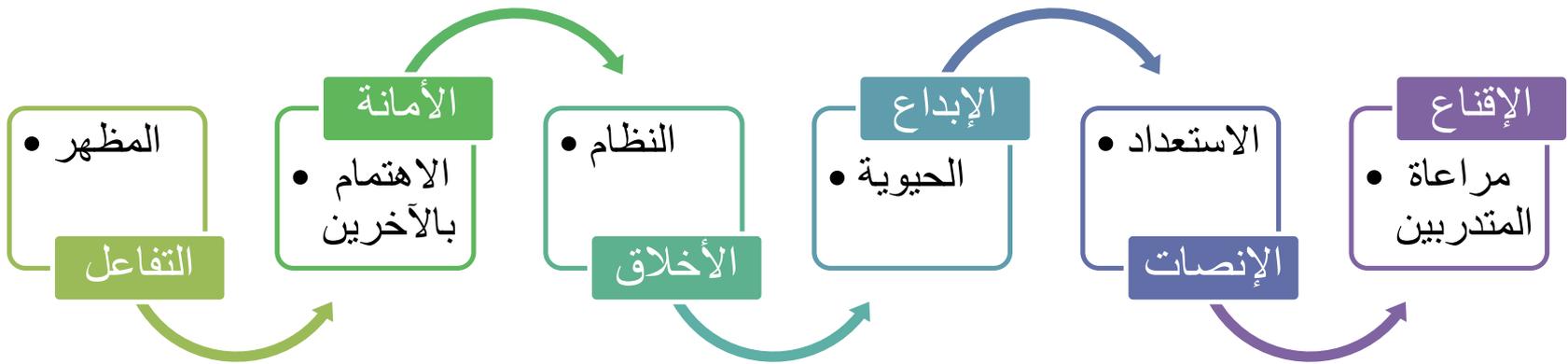
العبارة 10 أسئلة لتعرف أين موقعك في التدريب وفي أي مرحلة أنت. (قيم نفسك)



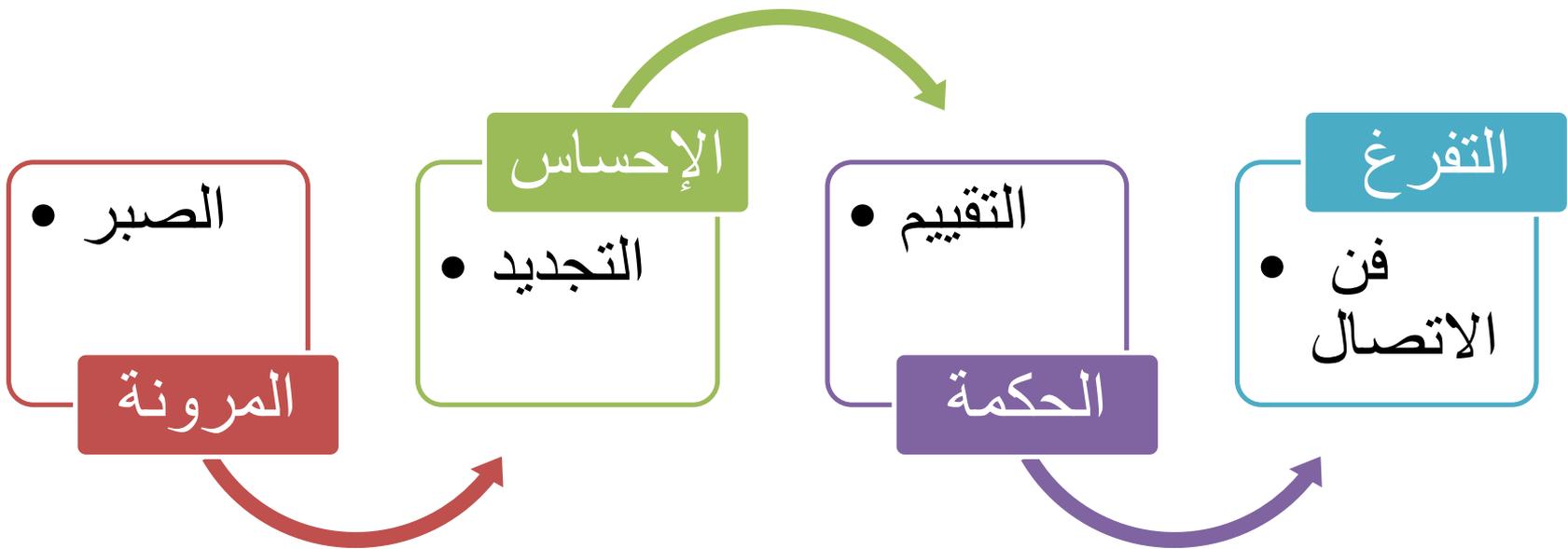
دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.



صفات المدرب المحترف



دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.



قواعد في التدريب



دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.



كن سهلاً
وبسيطاً في
حديثك وفي
شرحك



نادهم بأسمائهم
وأظهر احتراماً
واضحاً لهم



حاول أن يشارك
الجميع من
خلال بعض
التمارين



كن متفاعلاً ومتحمساً وتحرك بحيوية



كدع الجمهور يشارفك ويحبر عن رأيه
ويكون ما يتعلم



كن مرناً واستخدم أكثر من أسلوب في
الشرح

أركان الإلقاء البارِع



دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

تخلص من الازمات اللفظية



دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

نظرات العينين:

- انظر إلى الجمهور ببطء ، وبشكل مزدوج وهادئ يواكب الحديث الملقى .
- حاول أن تبدأ كلماتك ولقاءك بابتسامة جميلة .
- انظر إلى رؤوس الجمهور إذا كان العدد كبيراً .
- حاول أن تبعد أي شيء يمنعك من رؤية الجمهور ، كالميكروفون وغيره .
- تذكر أن نظرك إلى أعين الجمهور يعكس ثقتك بنفسك .
- لا تصرف النظر عن يحدثك لأكثر من عشر ثوان .
- احذر التركيز على جهة واحدة .

أحسن الإشارة باليد ، واجعلها منسجمة ومتناغمة مع إلقاءك .

ابتعد عن حك الأنف ، وحك الرأس أثناء الإلقاء

لا تشر بأصبعك إلى الجمهور

لا تضع يديك على الخصرين

لا تضع يدك في الجيب أثناء الإلقاء

كن طبيعياً ، واترك ليديك العنان ، ولا تجعلها مكبلتين أثناء الإلقاء

خطوات لتهيئة المكان

تعرف
على
مكان
الإلقاء

تأكد
من
التهوية
المناسبة

اجلس
في
آخر
مكان
في القاعة

تجنب
الإلقاء
في
الهواء
الطلق

✓ أسرار في التدريب:

- أحفظ المقدمة ولا تنظر للأوراق
- * أبذل جهداً كبيراً في التحضير لموضوعك واجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات، وتذكر أنك أنت من تحكمه وتسوغه كما تريد، وليس هو من يحكمك! .



* لا تلقي أي موضوع قبل أن تضع له خطة أو عناصر إذا أردت التميز في التدريب.

* حاول أن تكون معلوماتك دقيقة جداً.

* الأفضل عند ذكر المقولات والأبيات ذكرها ثم ذكر القائل.

* خذ الجزء الذي يعينك في الاستشهاد فقط .





دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمري.

قوانين بايك للتدريب الاحترافي

بوب بايك (أستاذ المدربين في أمريكا)



البالغون هم أطفال ولكن بأجسام كبيرة

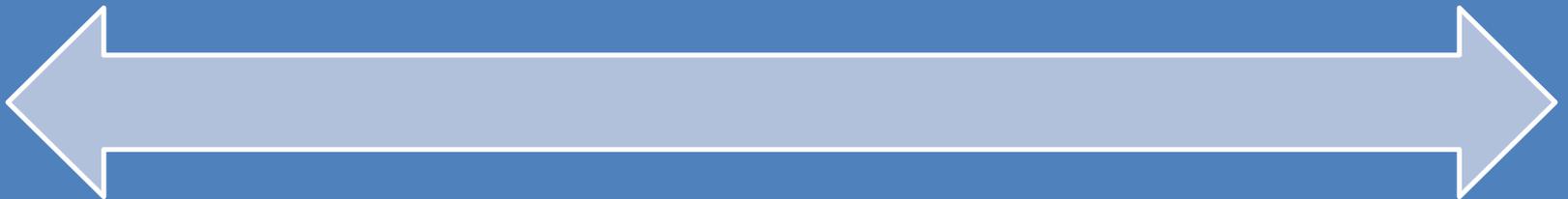




الأشخاص لا يناقشون المعلومات النابعة منهم



لا يتم التعليم إلا بعد تغيير السلوك





تزداد الاستجابة للتعلم كلما زدت وسائل المرح



ما يطبقه الآباء يطبقه الأبناء

الآداب العامة للمدرب:



دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

حاول أن لا تقاطع أحد

لا تقل (انتهى الوقت) بل قل
(أحسنتم، شكراً) وهكذا.

لا تأمر بل اطلب بلطف



دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.



تجنب الاستهزاء بأحد من الحضور
حتى لو أخطأ أو تصرف بسذاجة



ابتعد عن الحديث وكأنك أستاذ لهم،
بل اجعلهم يشعرون أنك واحدٌ منهم



لا تتردد في قول (لا أدري) فهذا
خيرٌ لك من الإجابة الخاطئة أو غير
المقنعة.

باجتون لديمه خطه وبرامع واصداقنه واحمد
اما الهاشون فدايماً لديمه تيريريراده فقط

صناع القرار
SONA'AL-QAZAR



كن أنيقاً فكما أن الناس
يتأثرون بالمخبر فهم أيضاً
يتأثرون بالمظهر.



إذا كانت المادة كبيرة والوقت
قصير فركز على الفهم وليس
الانتهاء من المادة بسرعة.



احترم الوقت
واحرص على حفظ أسماء
المشاركين قدر الإمكان

بجانبه اعاد المبروك الحروف اعداد وتدريب
المدرسة الدؤني لـ حذيفة العمري.



خالط مستمعيك فلا تأتي متأخراً وتتنصرف باكراً وفي وقت الراحة لا تجلس منفرداً

تدخل اذا حاول احد الحضور الاستهزاء بأخر فمن مهامك حماية الضعيف ومنع المشاكل.



2

صناعة الألفة

دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

هناك 3 حواجز تمنع الألفة بينك وبين جمهورك:

1- الحاجز الذاتي.

2- الحاجز المادي.

3- حاجز الجمهور.



أمثلة عملية لصناعة الألفة:

(جملة مكونة من 10 كلمات – اللبنة – 10 صفات متشابهة
حفلة غداء او عشاء – الأعداد الزوجية بالعكس – لماذا! لأن.
الوقوف على اللوحة – البالونات - المسبحة)

بناء العلاقات

3



دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرّب الدولي أ. حديفة العمقي.

لبناء العلاقات بين المشاركين وبعضهم البعض
حاول أن تستخدم بعض التمارين التي تجعلهم من
خلالها يتعرفوا على بعضهم البعض.



دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

(اربح الملايين – الكبريت
– التعرف على الصوت –
التعرف على اليد عن
طريق اللمس – موقف
مخرج – بطاقات معلقة –
نصف الورقة – صورة
كاريكاتيرية وتعليق – افقد
بطاقة واعترف – دوائر
التعارف مع وعكس
عقارب الساعة)

دورة إضاد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.



4

الأهداف والغايات المرجوة



دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

دورة بلا أهداف
كسفينية بلا وجهة واضحة
حاول أن تخبر الحضور عن
الأهداف والغايات المرجوة
واسألهم ماذا يريدون بالضبط
ولماذا أتوا؟



دورة إعداد المدربين المحترفين - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.



التوجيهات والتعليمات:

وضح كل الأمور الإدارية والأمور المتعلقة بالدورة
حتى تلك التي تظن أن الجميع يعرفها!!!

بمودة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرّب الدولي أ. حذيفة العمقي.

5



البداية

إدارة
البرنامج

المشاركين

تحفيز

فنون التدريب
الإبداعية

كيف تنهي
البرنامج



إدارة
المادة
التدريبية



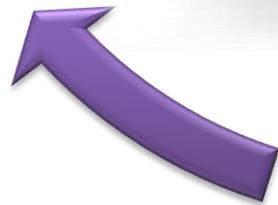
الإداريات
والاستعداد



الخروج
عن
الموضوع



إدارة
الوقت



إدارة
النقاش





البداية

إدارة
البرنامج

المشاركين

تحفيز

فنون التدريب
الإبداعية

كيف تنهي
البرنامج

الاستماع
والانتباه

تشجيع المشاركة

التغيير
والمقاومة

التحفيز

مهارات
الاتصال

البداية

المشاركين إدارة
البرنامج

تحفيز

فنون التدريب
الإبداعية

كيف تنهي
البرنامج



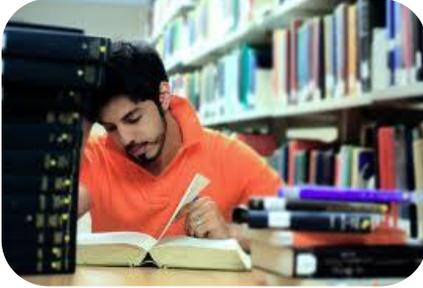
دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.





دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

نحن نتذكر



10-15%
مما نقرأه



13-20%
مما نسمعه



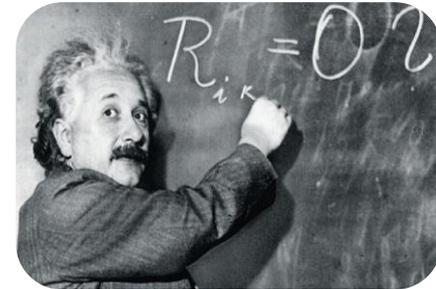
25-35%
مما نراه



50-75%
مما نسمعه ونراه



60-80%
مما نقوله



85-95%
مما نقوله ونفعله

قاعدة كونفوشيوس

فيلسوف صيني - 451 قبل الميلاد

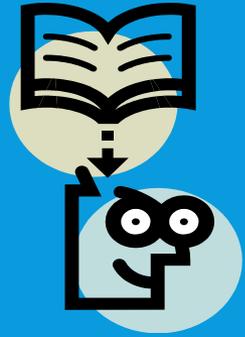


قل لي وسوف أنسى

أرني ولعلي أتذكر

أشركني وسوف أفهم

عناصر الإلقاء



(١) المادة



(٢) الملقى

أولا المادة



قبل البدء لا بد أن تعرف: المدرّب الدولي
حديثه العمومي

نوعية الحضور

الوقت المخصص الاعداد والترتيب

موعد الإلقاء المحترف - اعداد

الوقت المقرر (العصر، المغرب الخ) دورة اعداد

طبيعة المكان وتجهيزاته

خطوات هامة وسريعة لإعداد الموضوع

- أن يكون للموضوع هدف
- أن يكون لديك حماس للموضوع
- أن يكون للموضوع أهمية للجمهور
- حدد الموضوع قبل إلقائه بوقت كافٍ
- ناقشه مع أصدقائك واجعله همك وحديثك
- اجعل نفسك المتلقي وانظر ماذا تريد من هذا الموضوع
- اقرأ ما كتبه الآخرون حول الموضوع

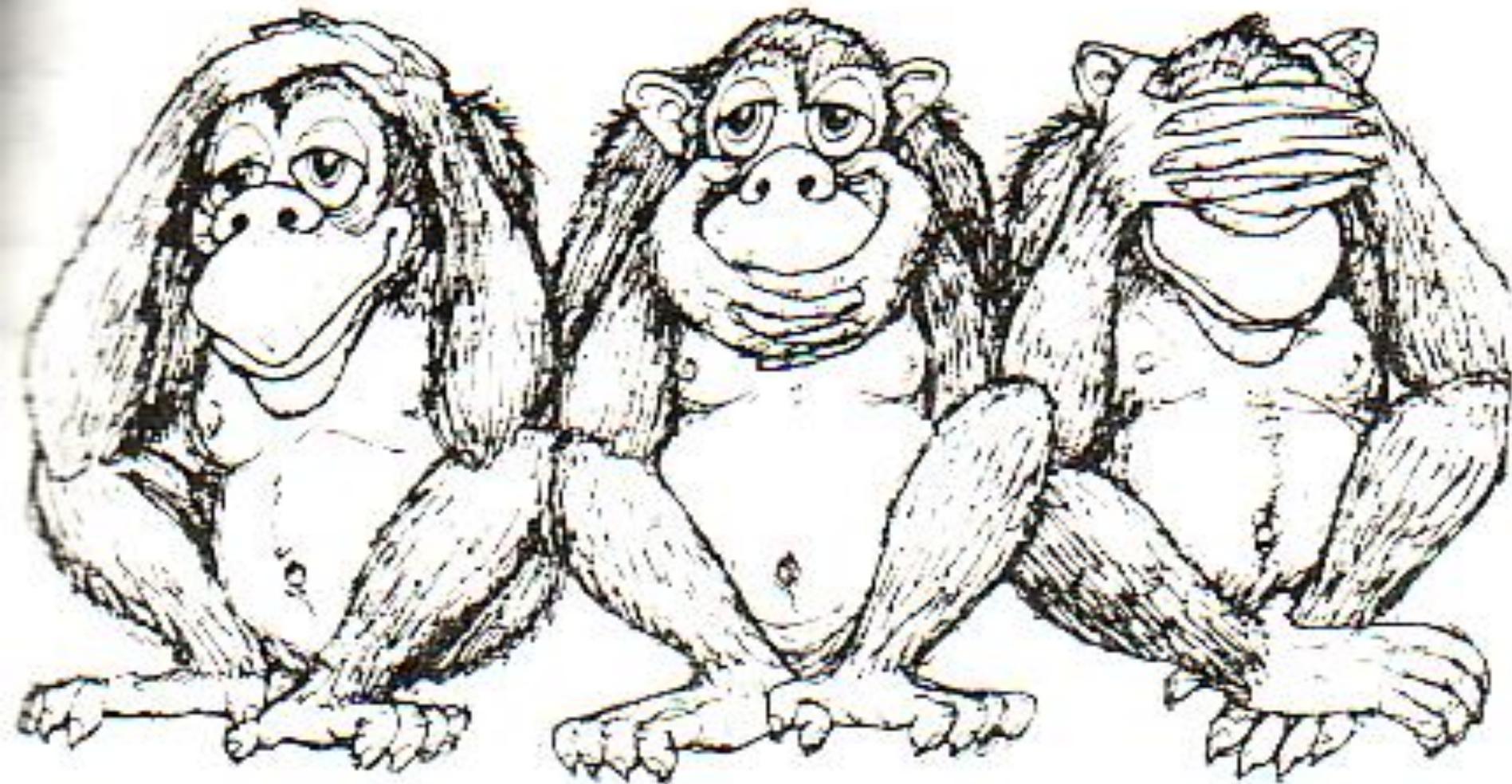
خطوات هامة وسريعة لإعداد الموضوع

- احرص على المقدمة والخاتمة ففيهما أعلى استيعاب للشخص
- تعد الافتتاحية مثل فواتح الشهية، لا تشبع لكنها تجذب إلى ما بعدها
- انتبه من الافتتاحية المملولة (وهي الطويلة التي تمل الجمهور)
- انتبه من الافتتاحية الممجوجة (هي التي تبدأ بالاعتذارات)
- قس على الافتتاحية الخاتمة (المملولة، الممجوجة)
- (فن الابتداء فن عظيم لكن الأعظم منه فن الانتهاء)

دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

شروط الملقي

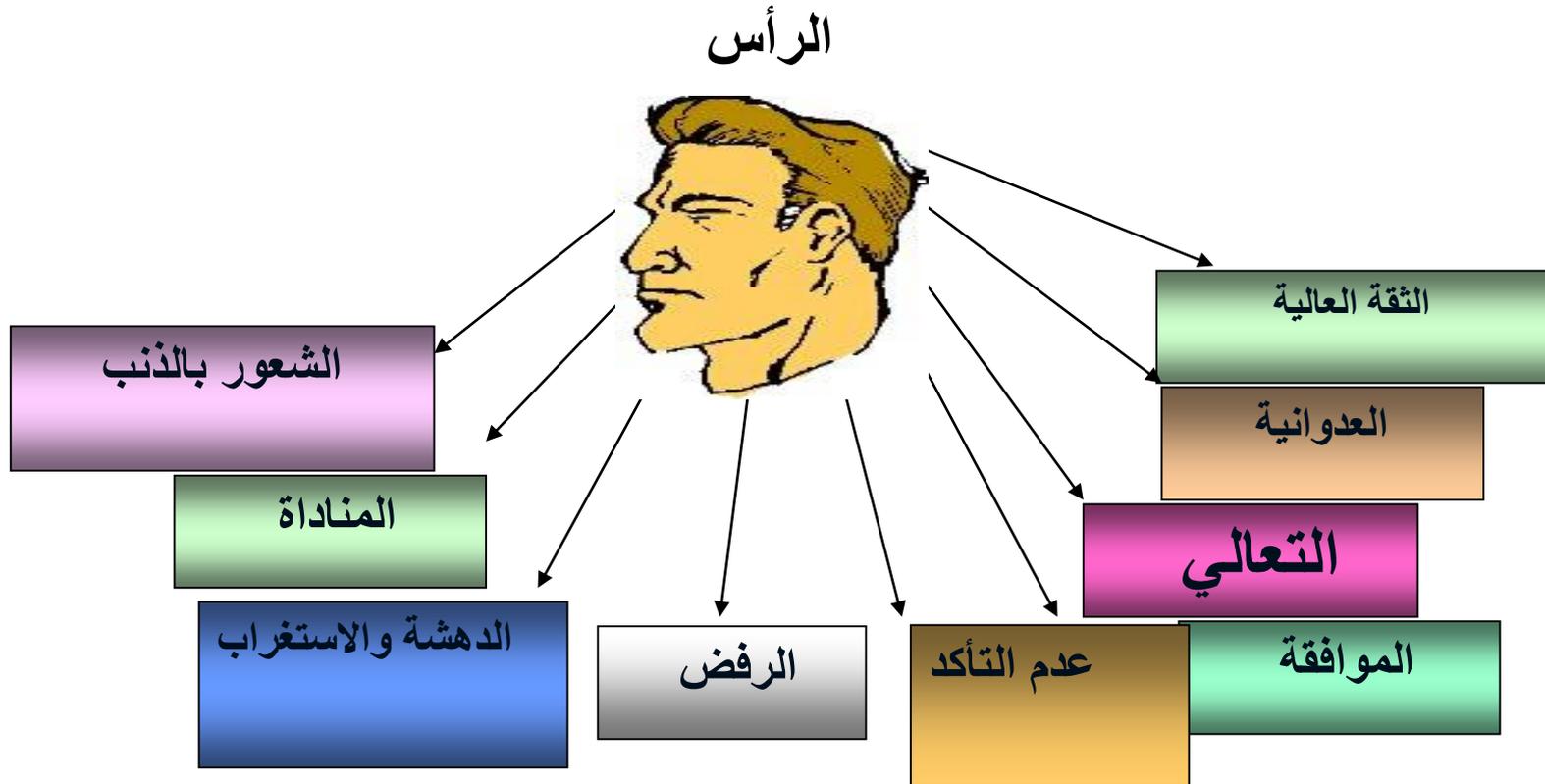
- (١) سلامة اللغة
- (٢) نبرة الصوت
- (٣) استخدام لغة الجسد (الإشارة)
- (٤) الثقة
- (٥) العلم
- (٦) المظهر
- (٧) وضع البدن (طريقة الوقوف)



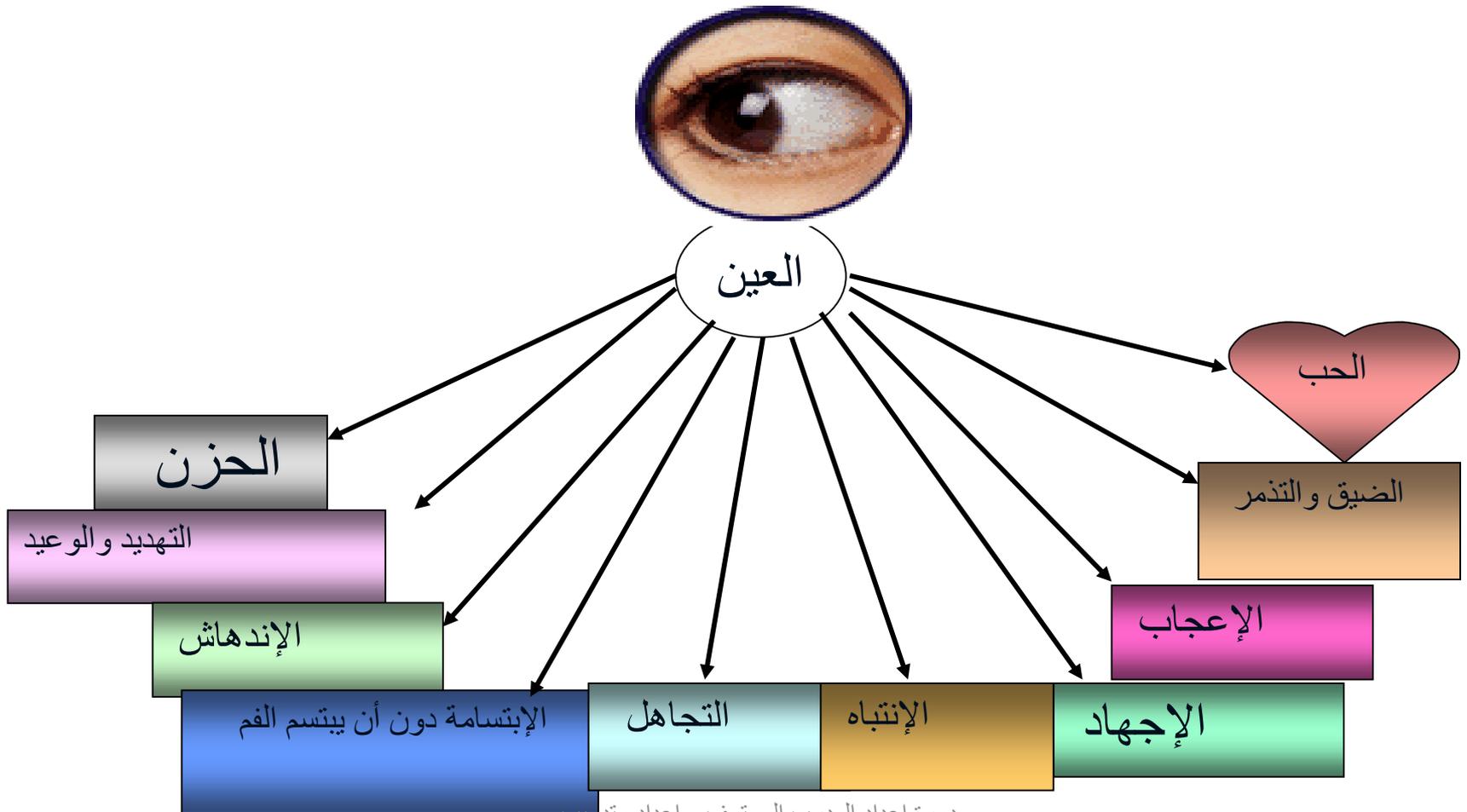
لغة الحسد

دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

العلامات التي تعبر عنها حركة الرأس



العلامات التي تعبر عنها حركة العين



الذراعين



رفع يد
مقبوضة

القوة

طلب الجلوس
والوقوف

رفع اليدين
إلى أعلى

الاستسلام

الانفتاح

فتح الذراعين
في الاستقبال

التهنئة

رقص مع حركة
الذراعين

النداء
والانصراف

فتح
الذراعين

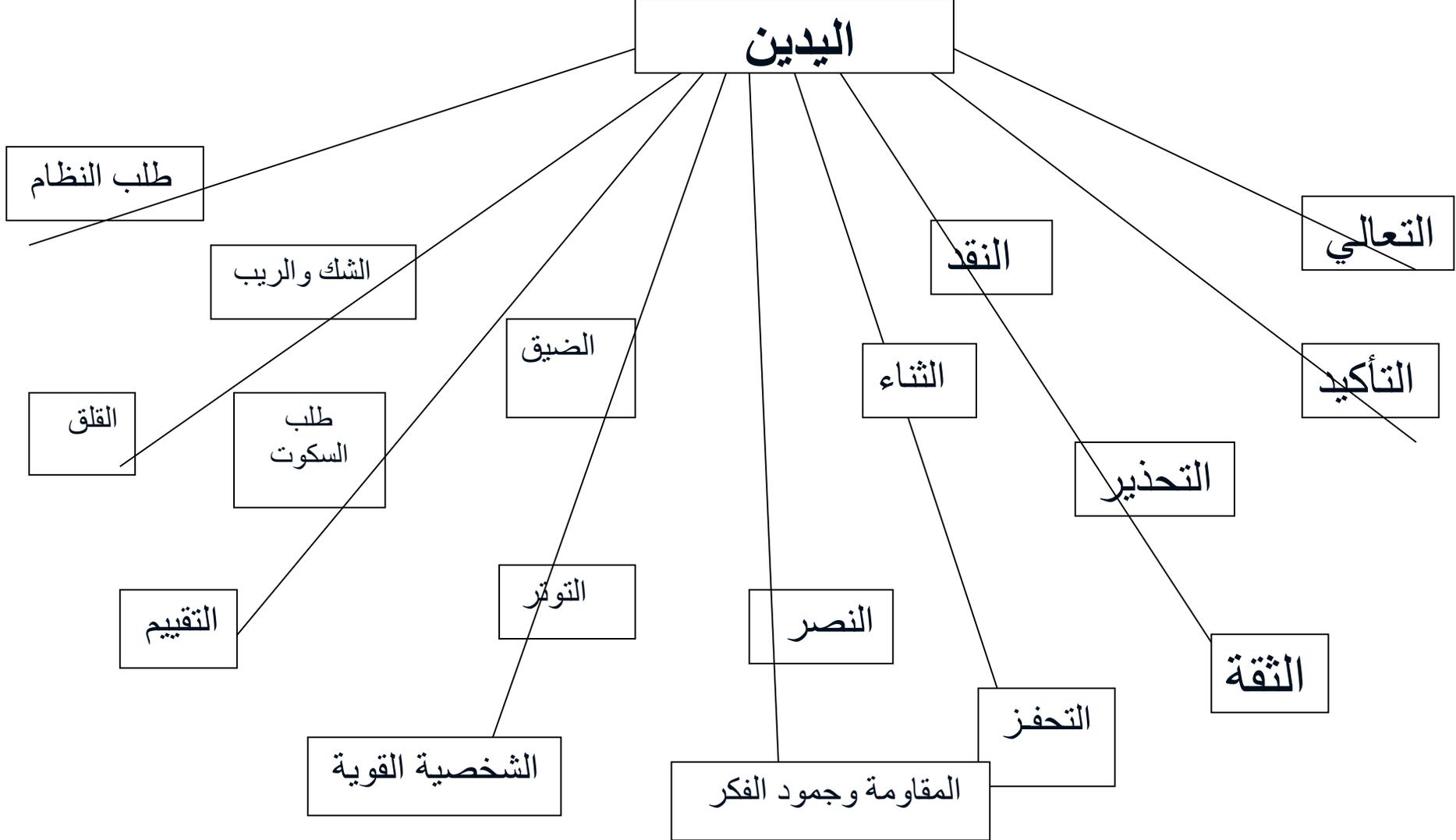
الترحاب

اللامبالاة

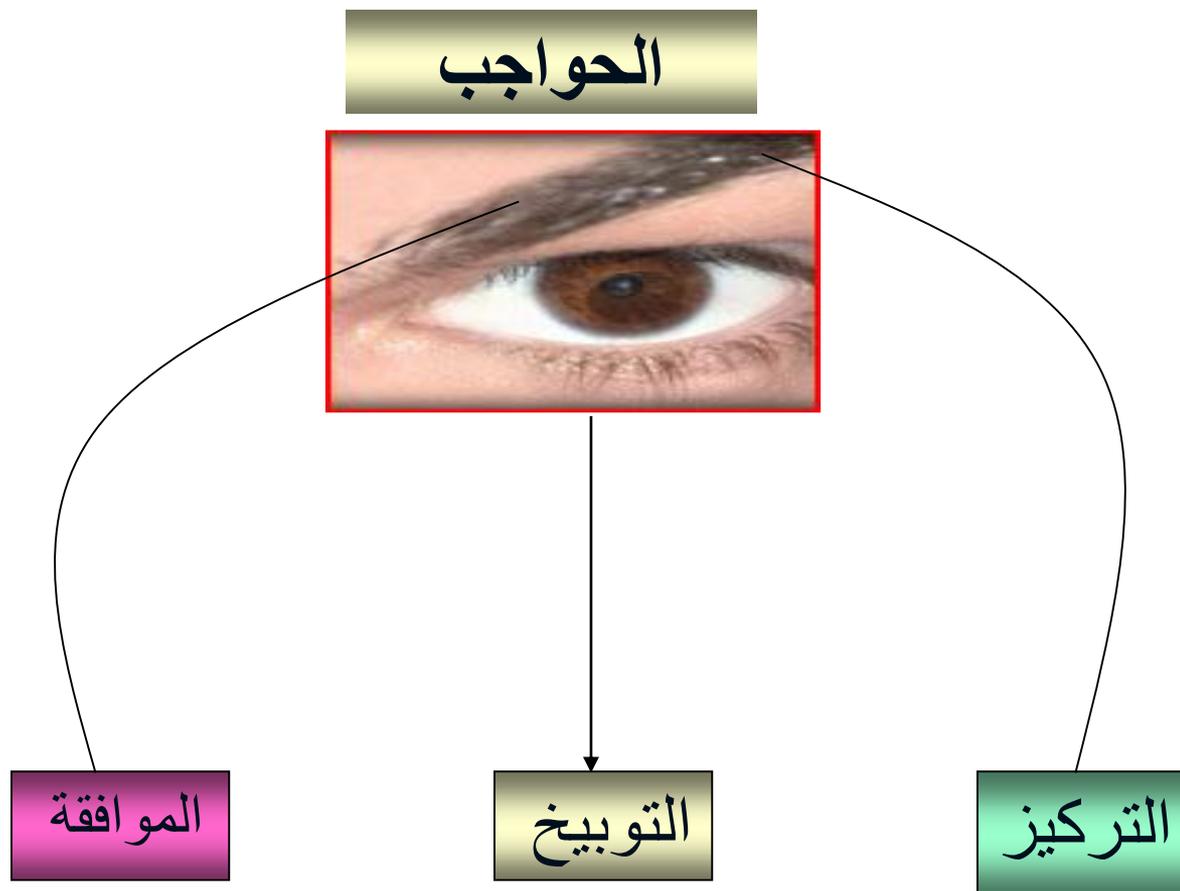
الفرح
والنشوة



اليدين



العلامات والمعاني لحركة الحاجبين



الأعضاء المعبرة عن لغة الجسد



العين

الذراعين

الفم

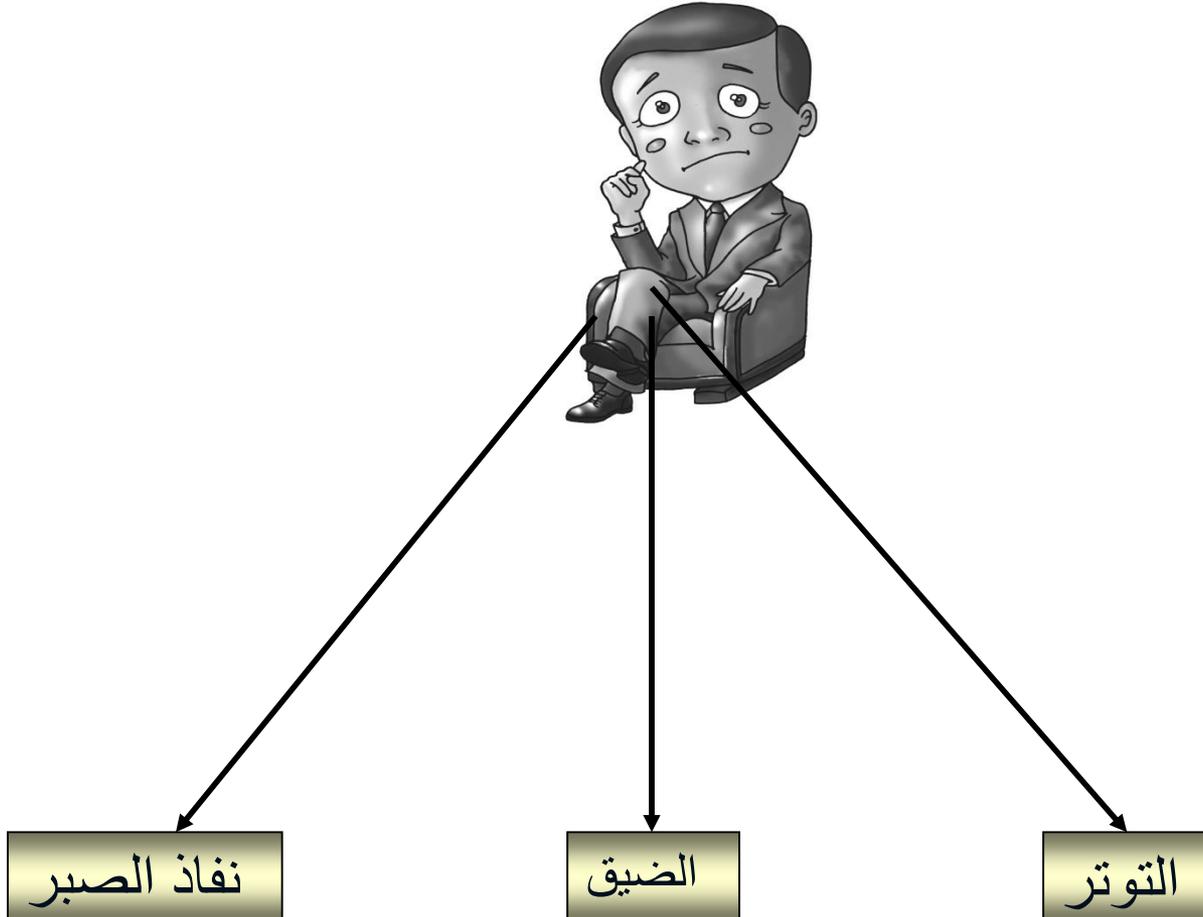
الحاجب

الرأس

الوجه

القدمين

العلامات والمعاني لحركة القدمين



دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

العلامات والمعاني الخاصة بالفم



وصف :

المعنى :



وصف

: المعنى



وصف :

: المعنى

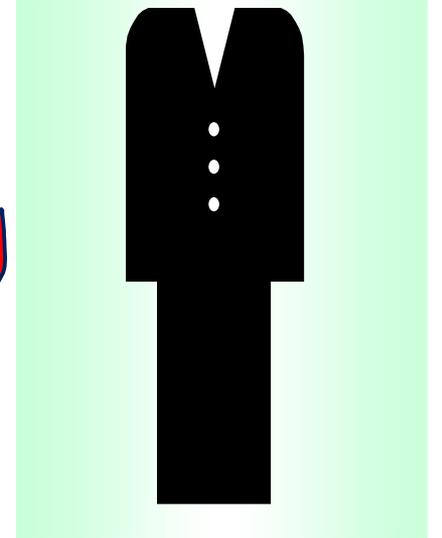
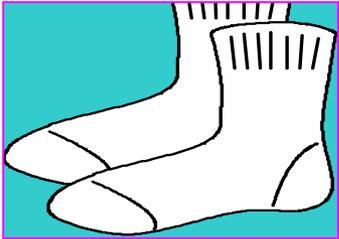


اللبس والمظهر :

• البس الملابس الملائمة واللائقة والمناسبة للزمان والمكان والمناسبة .

ليكن مظهرك حسنا وشعرك مصفوا ونظيفا.

لبسك ومظهرك يعني تقديم نفسك للآخرين ، ويعتبر احد المداخل الرئيسية للتأثير علي نفوسهم البشرية.

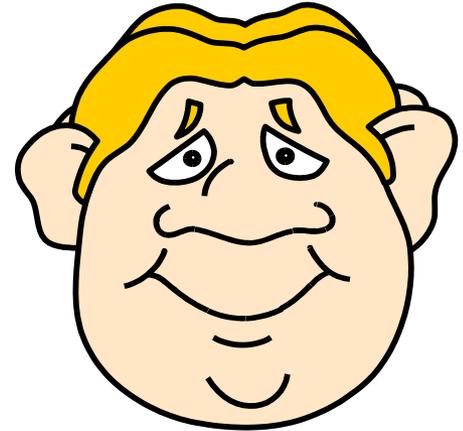


الرأس : 😊 اجعل حركة الرأس متناسقة مع الكلمات ومع الموقف.

😊 احذر المبالغة والتكلف في تحريك الرأس

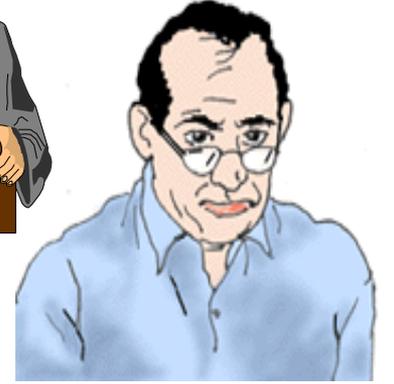
😊 إذا كنت لا تتفق مع المشارك ولا تؤيده فلا تحرك رأسك.

اجعل حركة الرأس إيجابية لإظهار الفهم والاستيعاب والمتابعة.



الرأس :

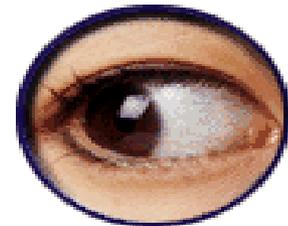
توجهه بنظرك إلى جميع الجهات لا نحو جهة واحدة. لا تنظر إلى أسفل أو أعلى وتدريب على النظر إلى عيون المستمعين أو بينهما أو بالقرب منهما.



وجهه نظرك إلى الجمهور وليس إلى الورقة

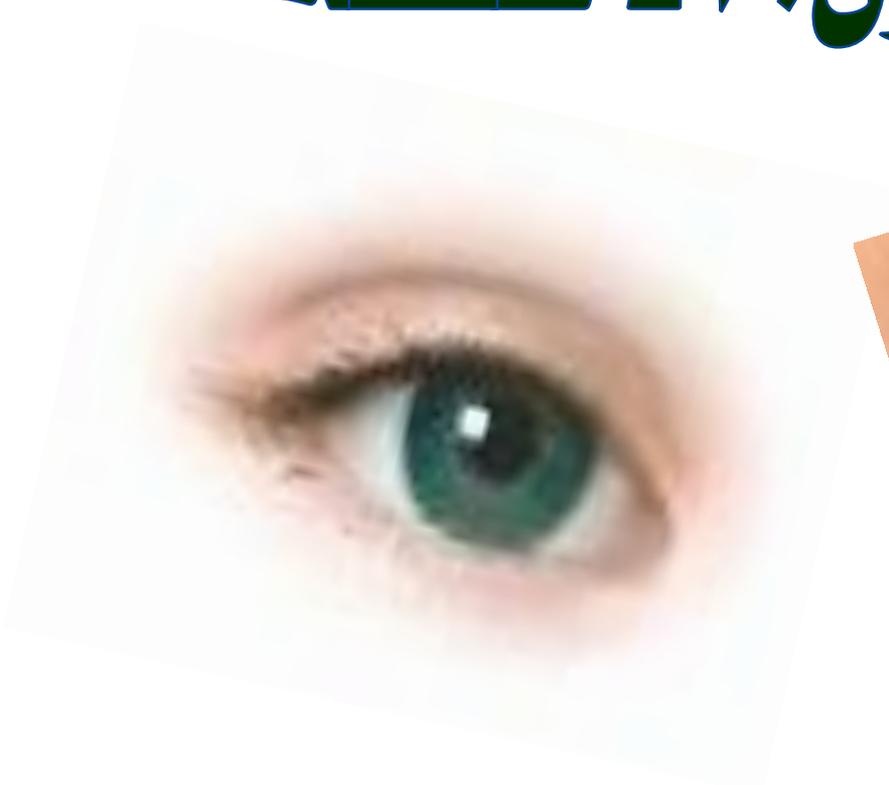


تجنب حركة العين غير المستقرة.



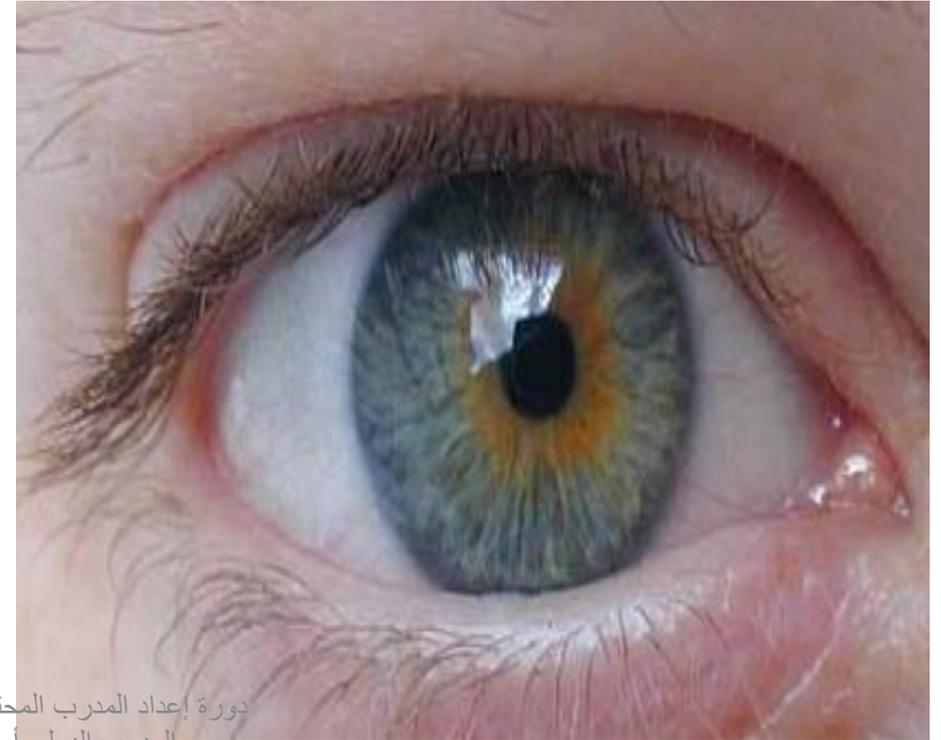
العين : للاتصال بالعين آثار ثلاثة

الآثر الأول: الألفة



العين : للاتصال بالعين آثار ثلاثة

الأثر الثاني: التخويف



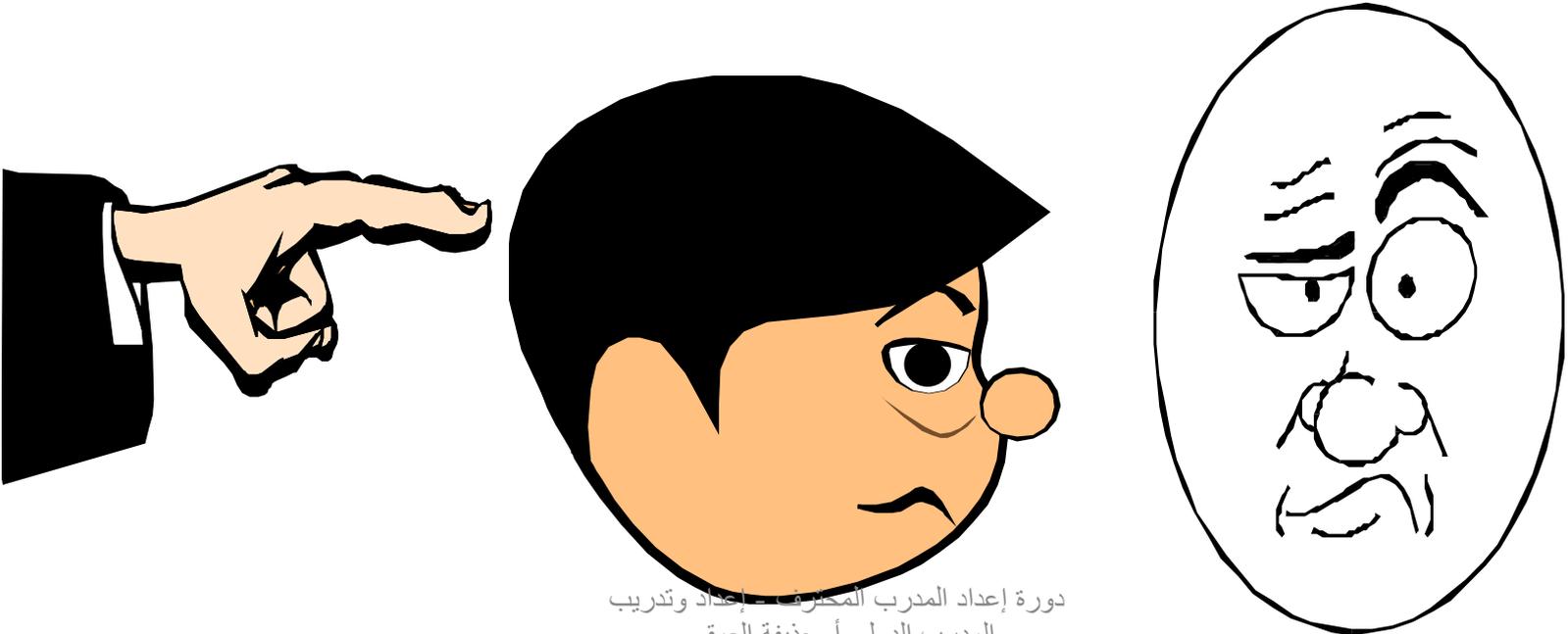
العين : للاتصال بالعين آثار ثلاثة

الآثار الثلاثة: المشاركة



العين : أوضاع أخرى للعين

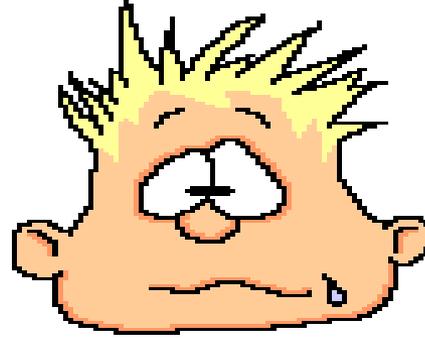
النظر إلى أعلى بهذه الطريقة
تشير إلى الاحتقار



العين : أوضاع أخرى للعين



النظرات السارحة لا مبالية



النظرات المستغيثة



النظرات الحاقدة الثائرة

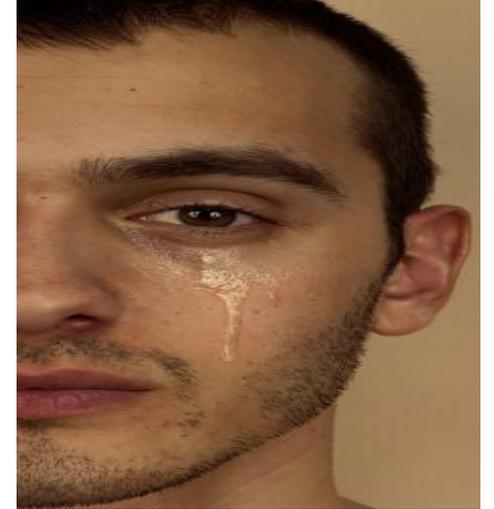


□ النظرات الخائفة



□ النظرات المستفهمة

دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

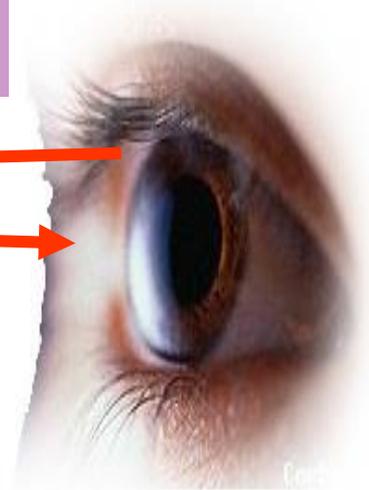
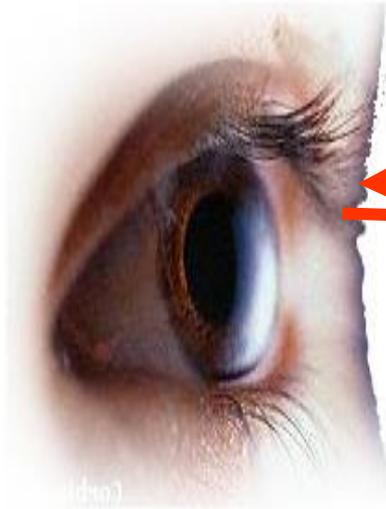


النظرات الحزينة

العين : مهارة الاتصال بالعين

الوضع الصحيح للعين اثناء المحادثة ان يكون نظر العين الى عين الشخص الاخر عند المحادثة وتستمر النظرة لثواني ثم تعود الكرة ويمكن تحويلها

من ٥ - ١٠ ثواني



الفهم : فيه عدة مشاعر ولغات جسدية مختلفة

الابتنسامة

❖ رسالة للشخص الآخر بالتقبل

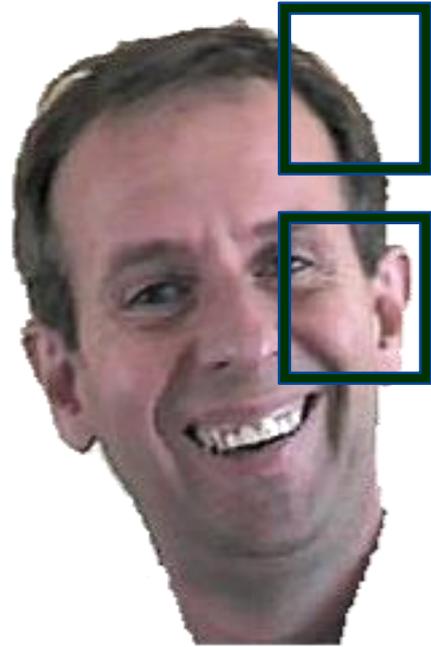
والترحاب . ودفء المشاعر

والارتياح

❖ وتشعر منها بالحق والاسخفاف

والتهكم

فوائد الابدسام



تبعد الوحشة عن الناس .

تزيل الغربة عنهم .

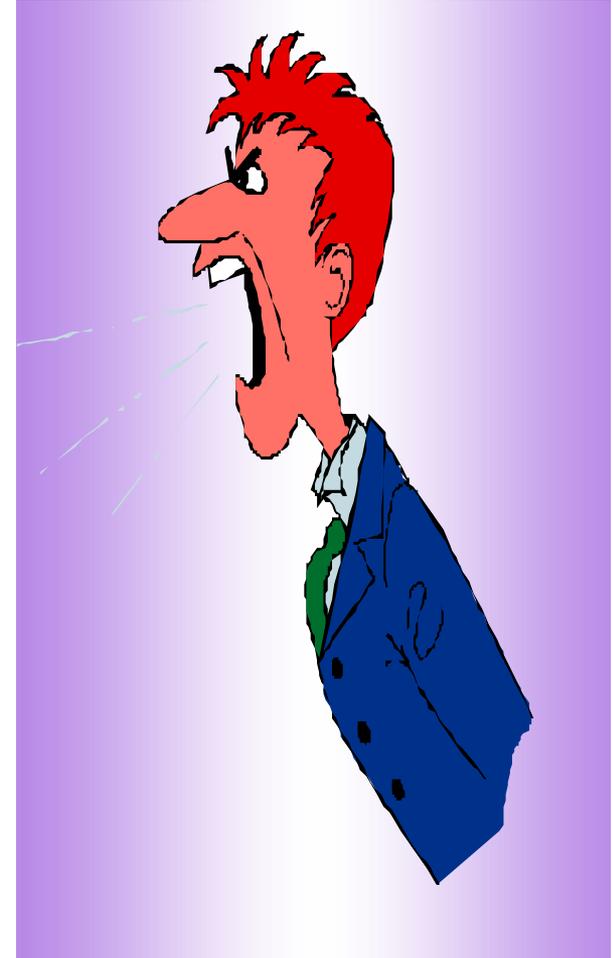
تفتح القلوب لإخاء ومجبة .

يطيب ذكرها وذكرها .

الريق:

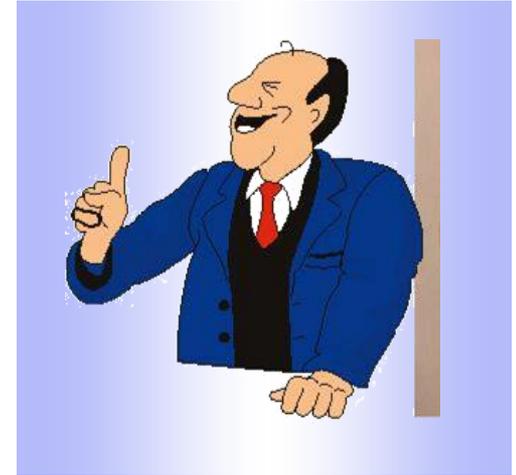
. إذا احتجت إلى بلع الريق فافعل ولكن
بشكل غير ملفت.

. إذا شعرت بالجفاف فعليك بالماء
والليمون بدون سكر.



اليد:

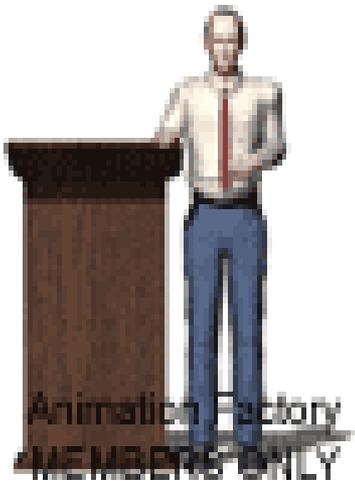
استخدم يديك بما يناسب الموقف :



دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

اليد:

لا تحرك يديك بطريقة غير هادفة.



دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

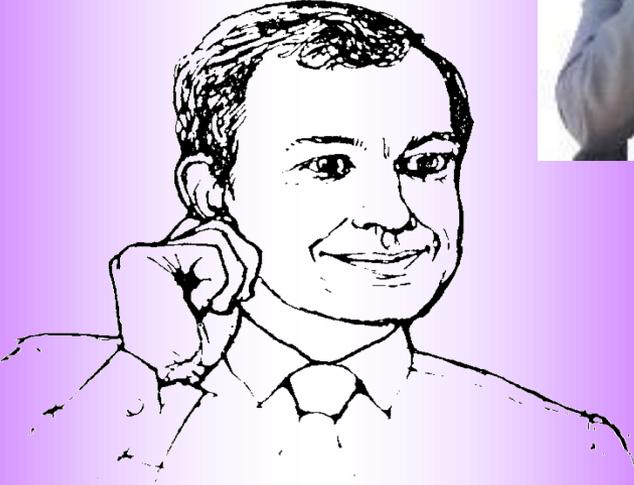
اليدين:

تجنب استخدام حركات ساذجة
ومتكررة وملفتة للنظر.



صف الحركات التالية

دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.



دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

الوقوف:

* تعلم أن تقف منتصباً وتتحرك

بصورة طبيعية وسهلة

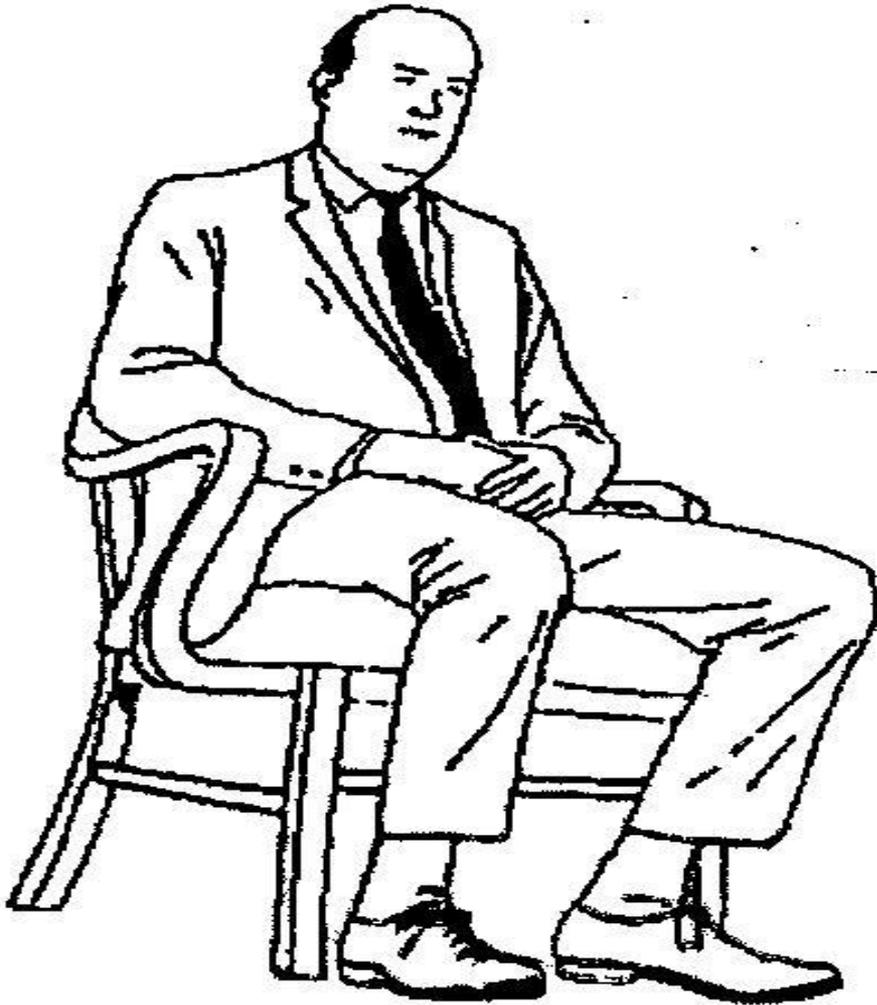
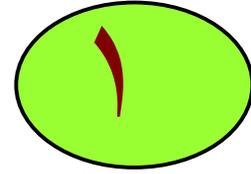
* الثقة تظهر عادة من

خلال الوضعية الممتازة

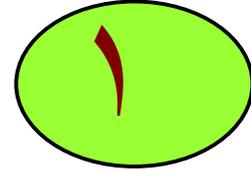
* لا تتحرك حركة غير هادفة

* قف على قدميك وليس على جهة واحدة

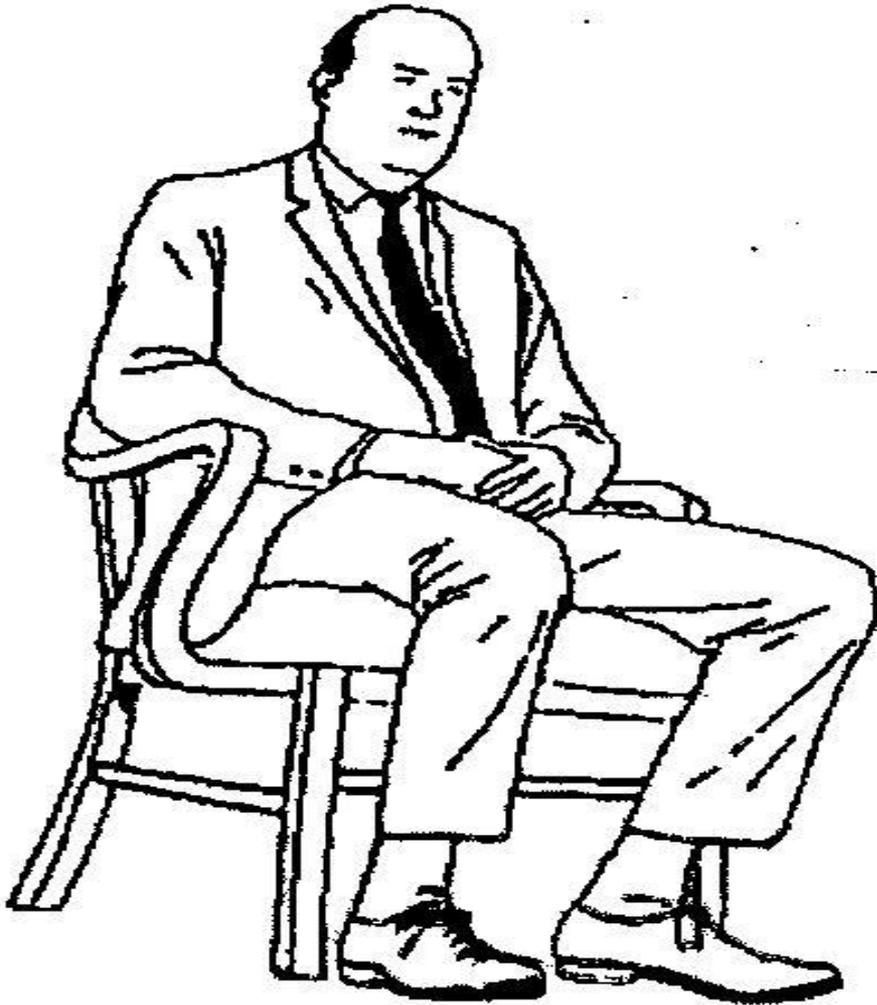




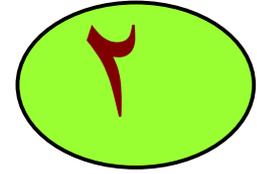
دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.



السيطرة أو العناد.



دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.



دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

٢

الترقب والاستعداد للهجوم.



دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.



الشخص في الوسط

دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

٣

الشعور بالانتصار والاستخفاف بقدرة المنافسين.



الشخص في الوسط

دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.



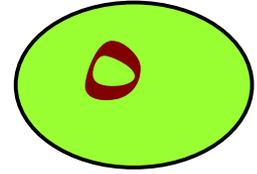
دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

٤

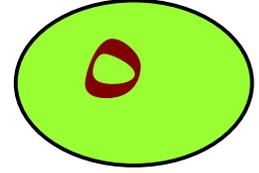
السيطرة أو الغرور.



دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.



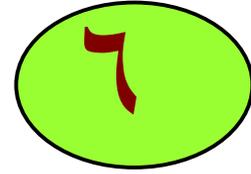
دورة إعداد المدربين المحترفين - إعداد وتدريب
المدرّب الدولي أ. حذيفة العمقي.



التأمل والتقييم والدراسة
استعداداً لطرح رأي جديد.



دورة إعداد المدربين المدربين - إعداد وتدريب
المدرّب الدولي أ. حذيفة العمقي.



قرصة الأنف

دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

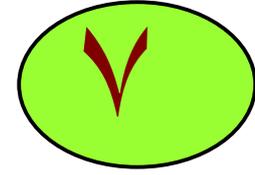
٦

الحيرة بين الآراء المطروحة.

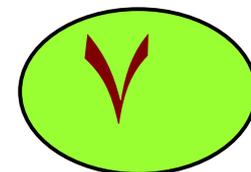


قرصة الأنف

دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

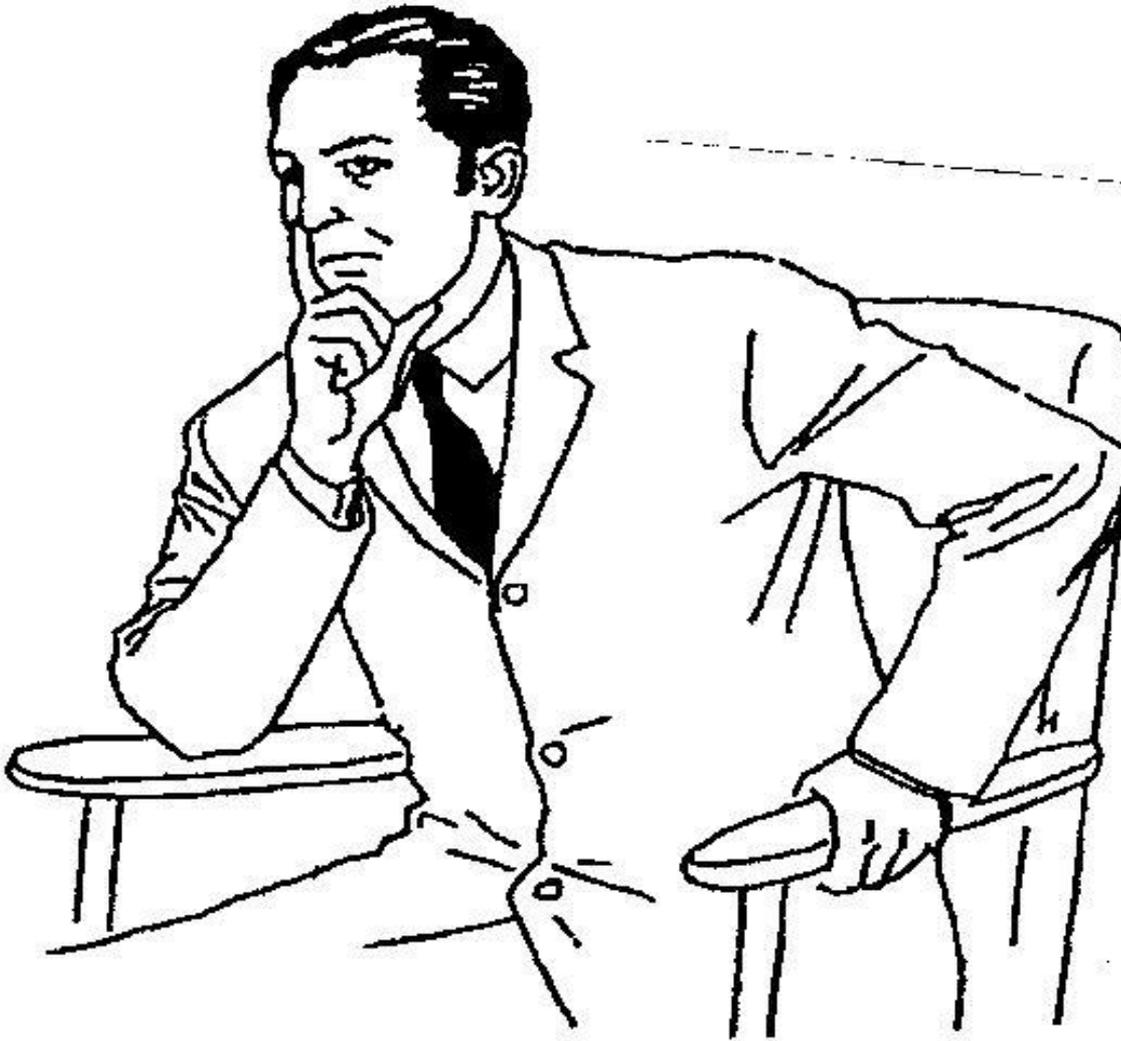
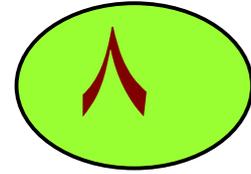


دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

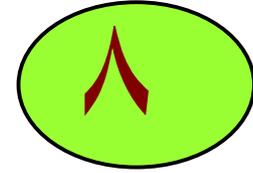


الشروط.

دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.



دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.



الاستعداد للهجوم.



دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

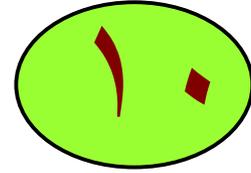


٩

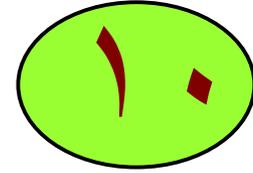
اكتساب الوقت لوزن الأمور.



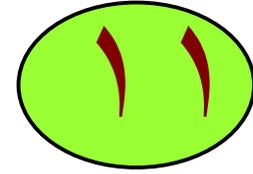
دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.



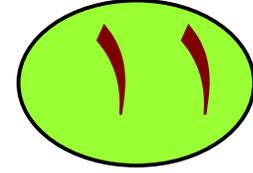
دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.



الشعور بالاحباط واليأس.



دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.



الترحاب والود والحرص على حسن العلاقة.



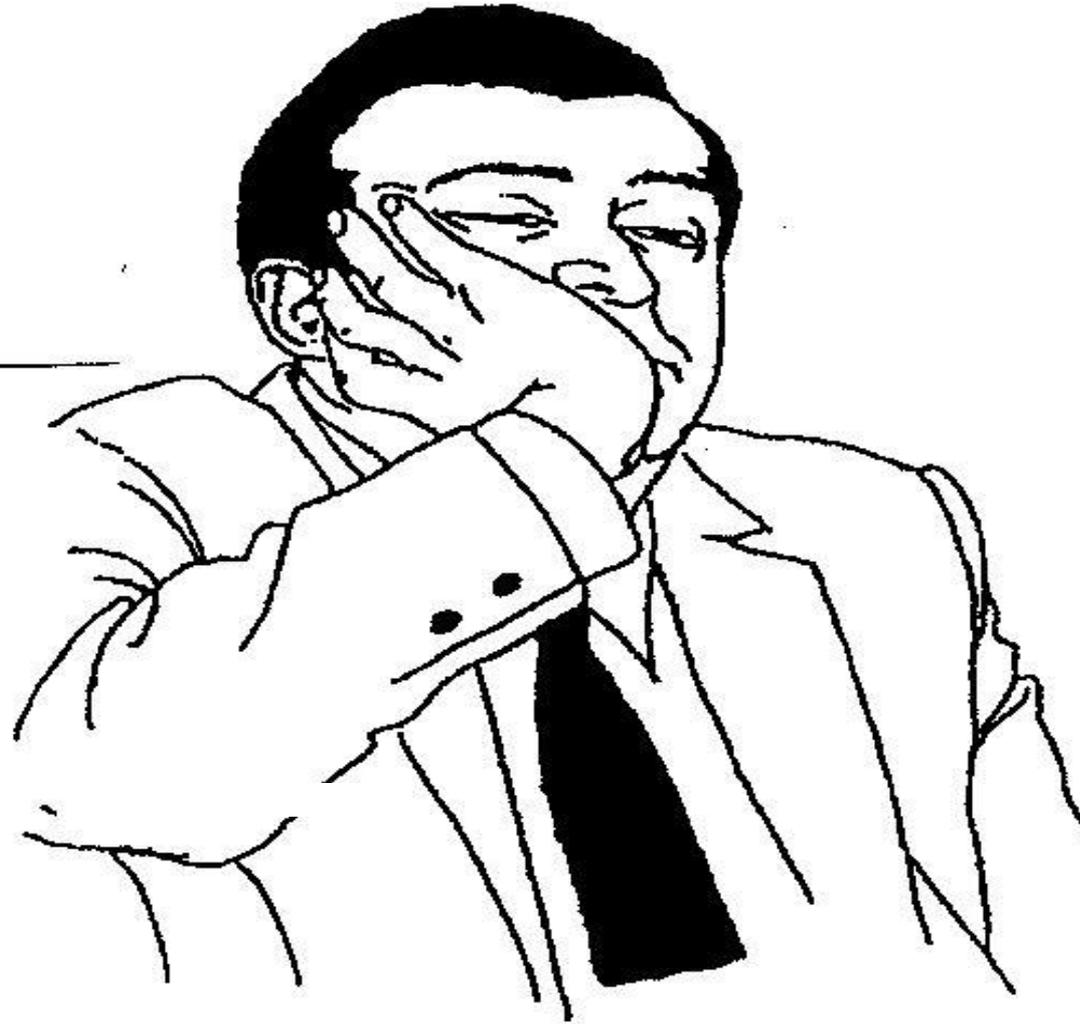
دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.



١٢

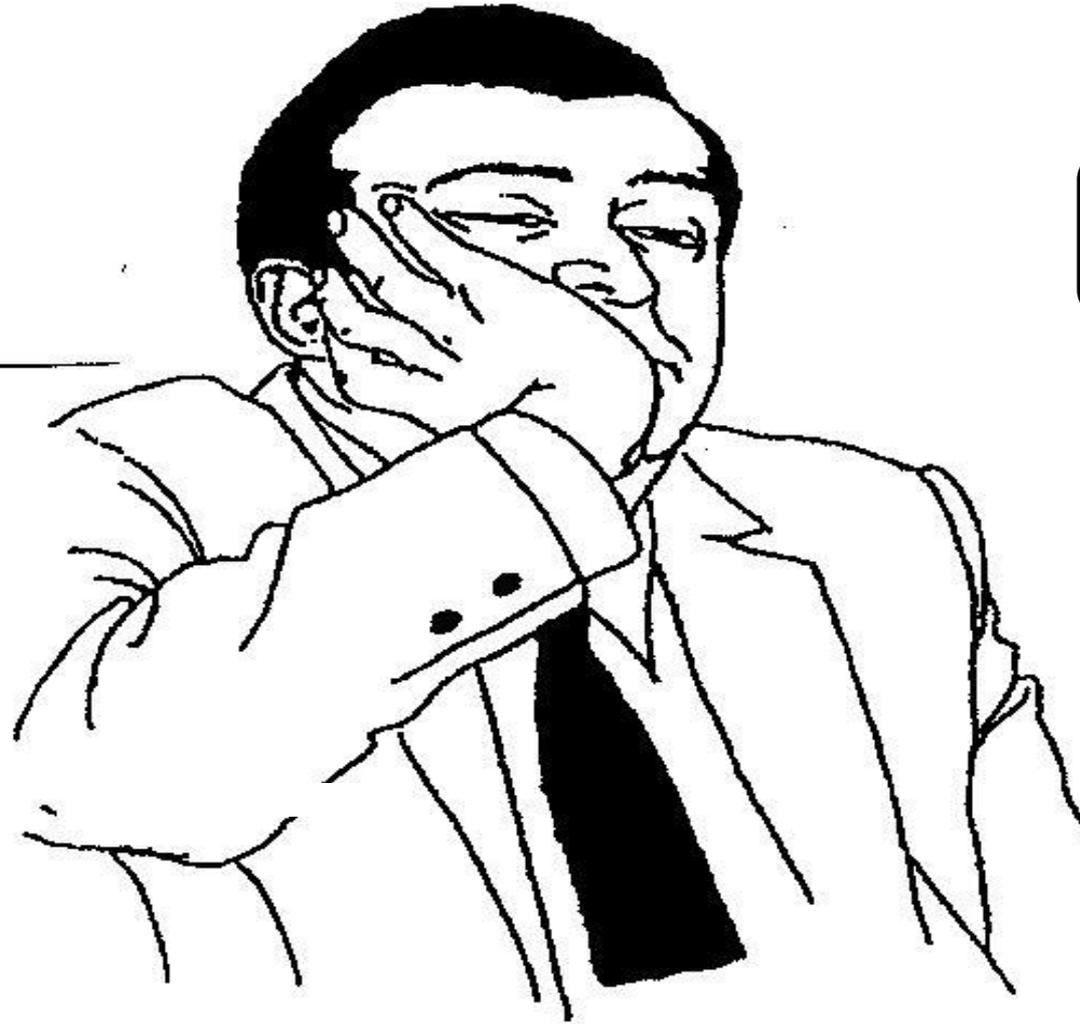
الاستعداد
للدفاع.





١٣

الملل والضجر وانتظار انتهاء الموضوع أو اللقاء.







التقييم والتفكير لتأييد رأي أو طرح رأي جديد.



١٥



محاولة إثبات النزاهة والحيادية.

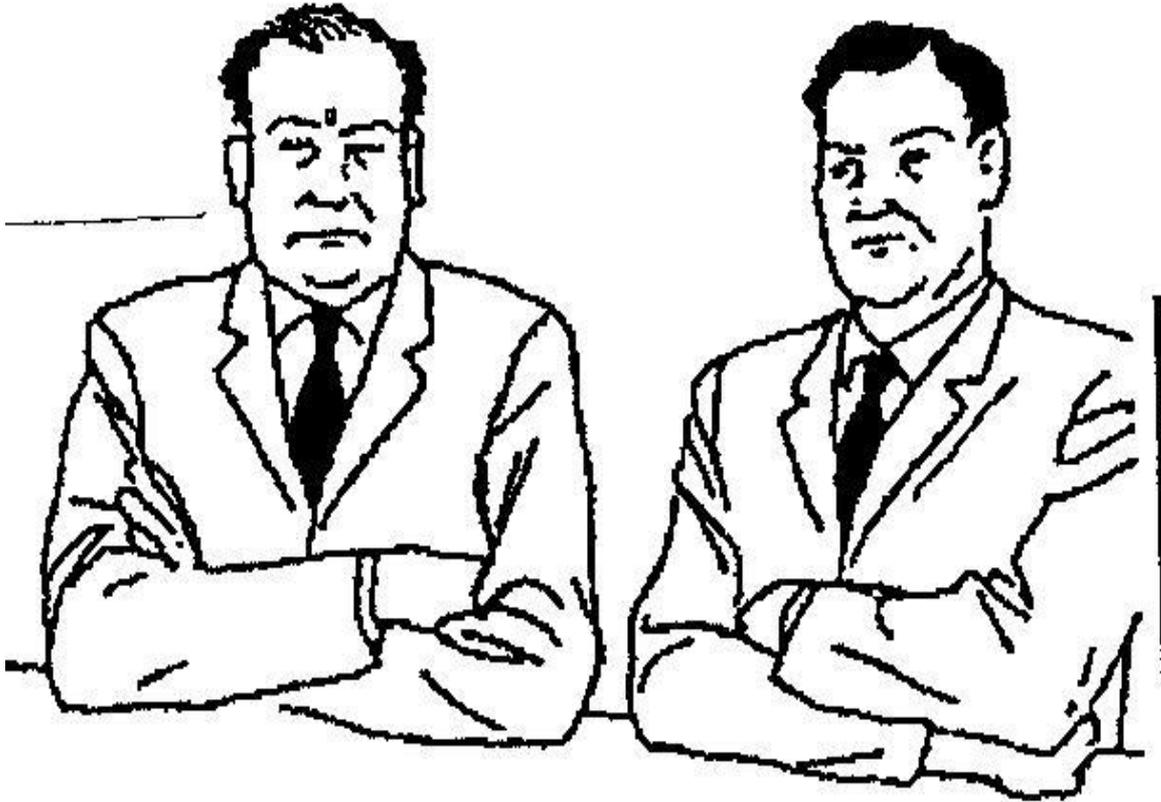
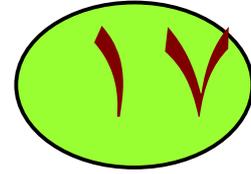


١٦

التوقع والترقب لنجاح رأي في صالحه.



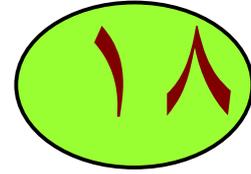
دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.



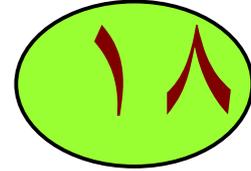
دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

الشعور بعدم الإرتياح





دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.



المكاشفة والمصارحة.

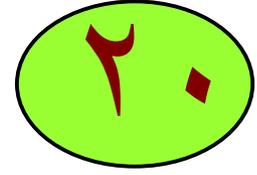




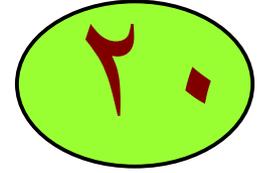
١٩

الاستعداد للهجوم.





دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.



الاحباط أو الملل.



كفان مطبقان بشدة

دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

٢١

التوتر استعداداً لهجوم شديد أو دفاع شديد.



كفان مطبقان بشدة



إيماءة وفرك الكفين

دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

التوقع لنجاح رأي في صالحه.

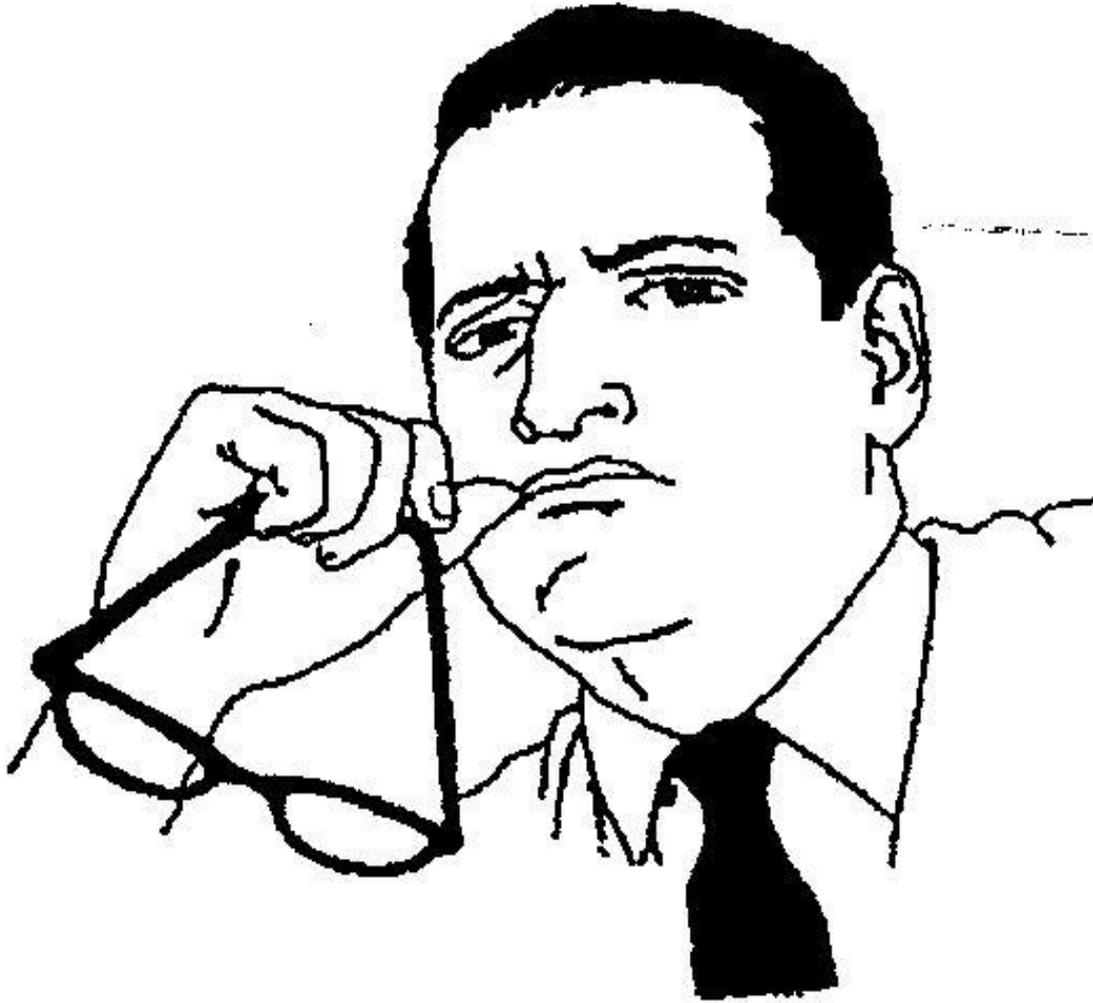
إيماءة وفرك
الكفين



٢٣

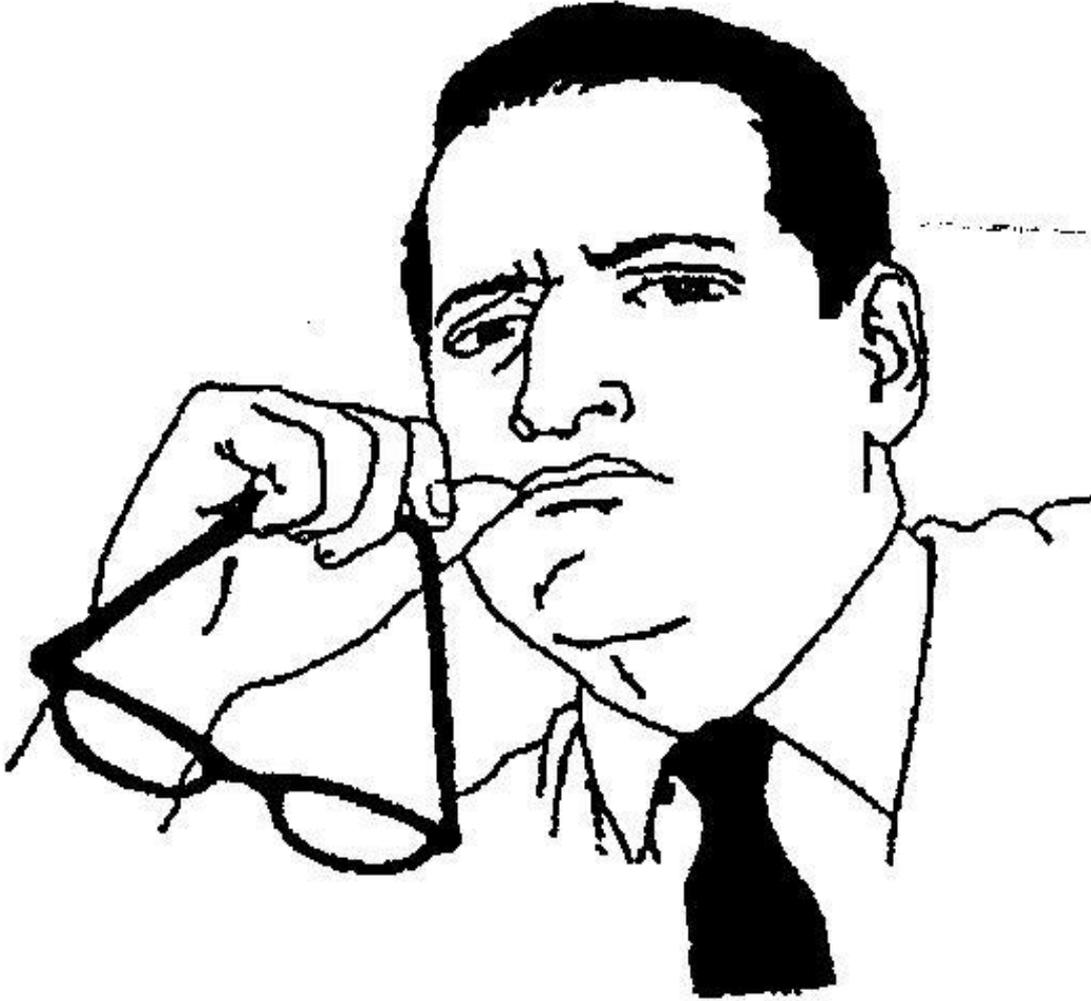


الأسى والاستعداد للدفاع.



٢٤

التأمل والتقييم استعداداً لطرح رأي جديد.



دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

٢٥



دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

٢٥

الملل والاحباط.



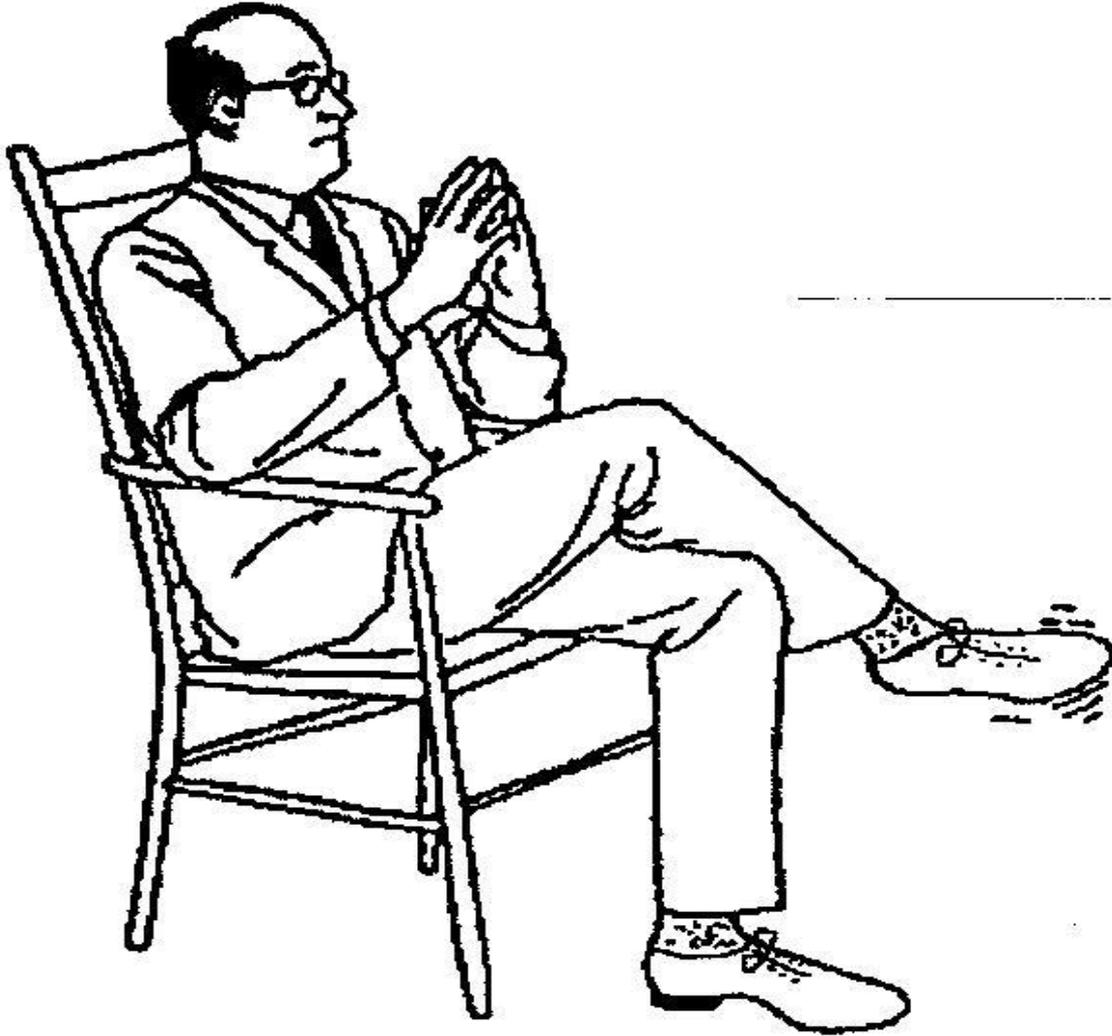
دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.



٢٧

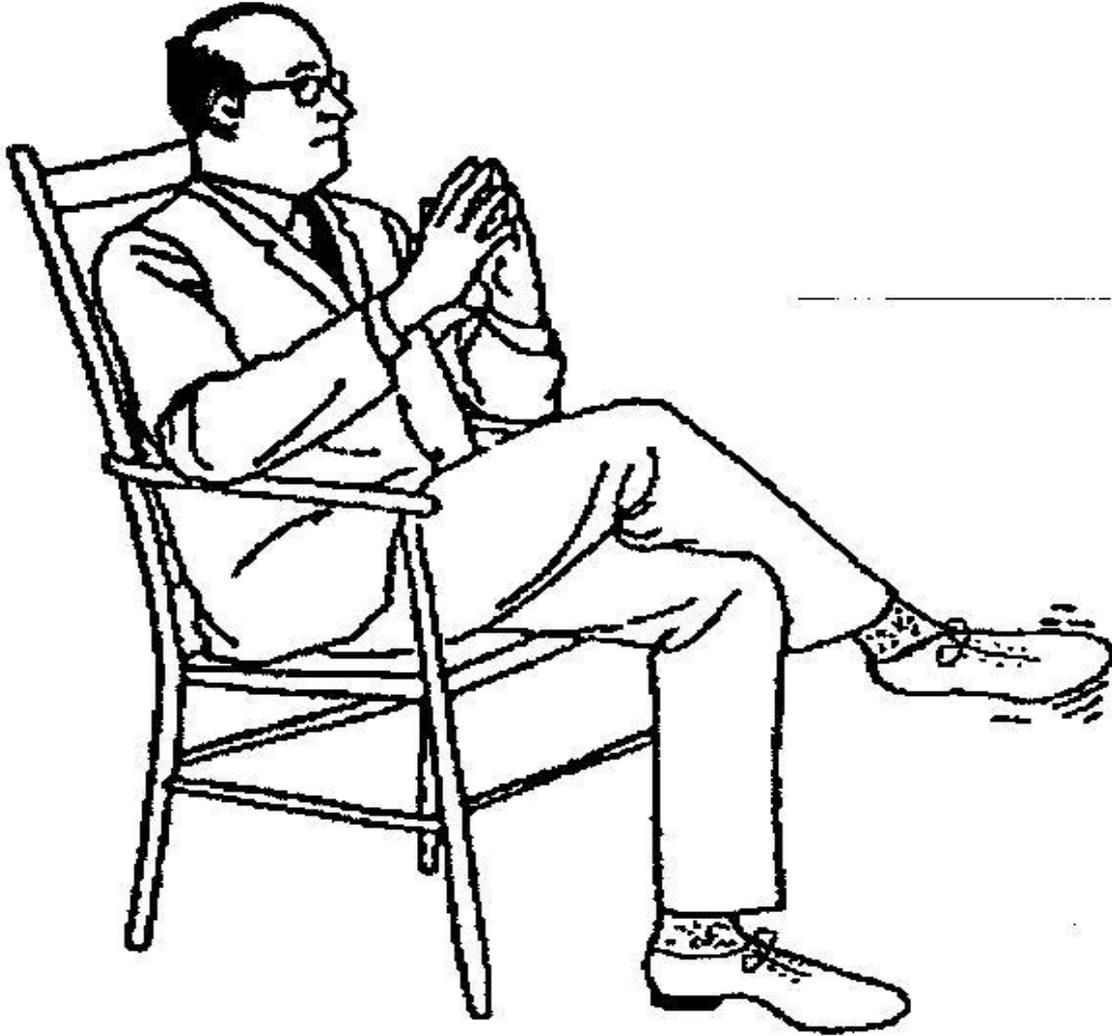
محاولة الاقناع والتودد.



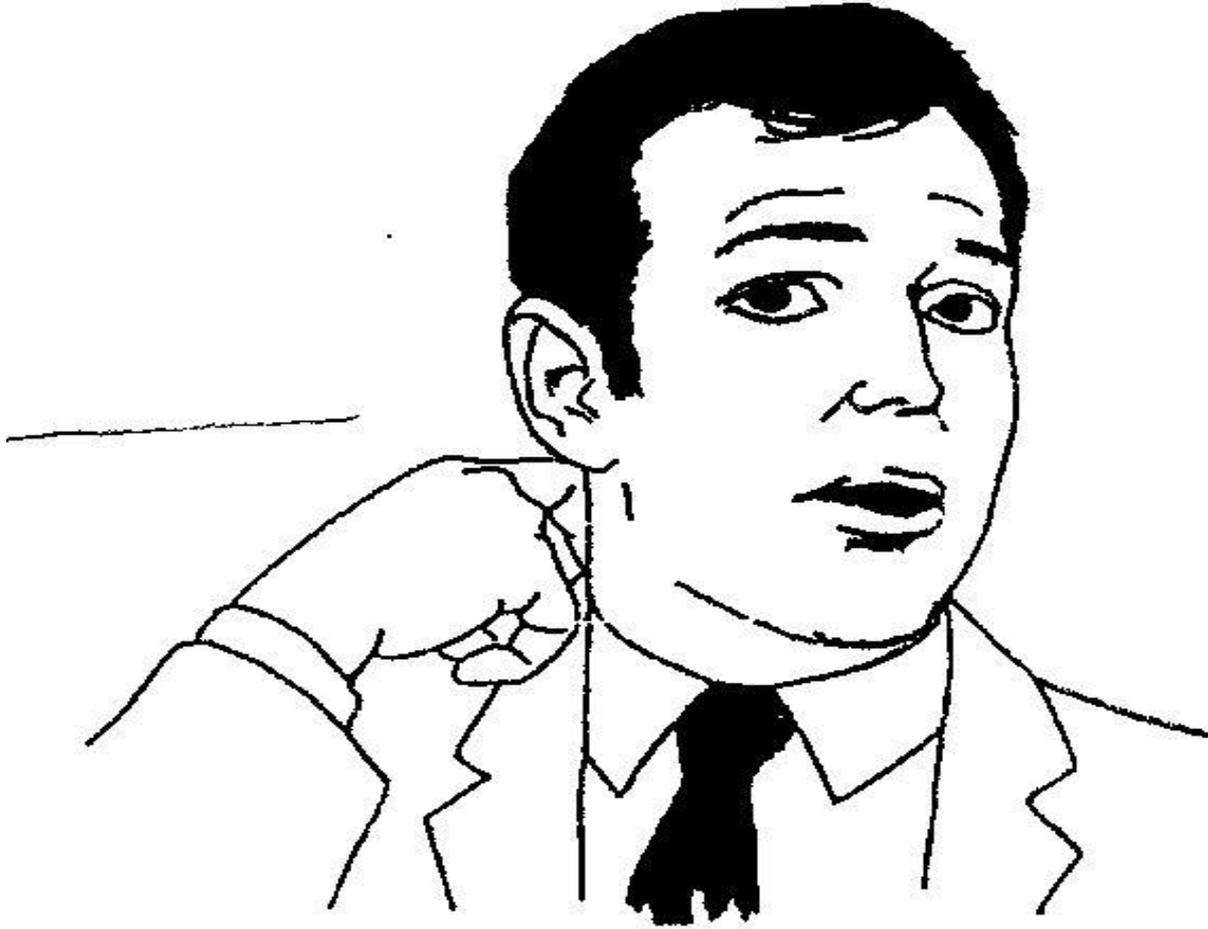


٢٨

السيطرة أو الغرور.



دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.



٢٩

الحيرة.



دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.



لاحظ انقباض الكف

٣٠

التوتر استعداداً لهجوم شديد.



لاحظ انقباض الكف

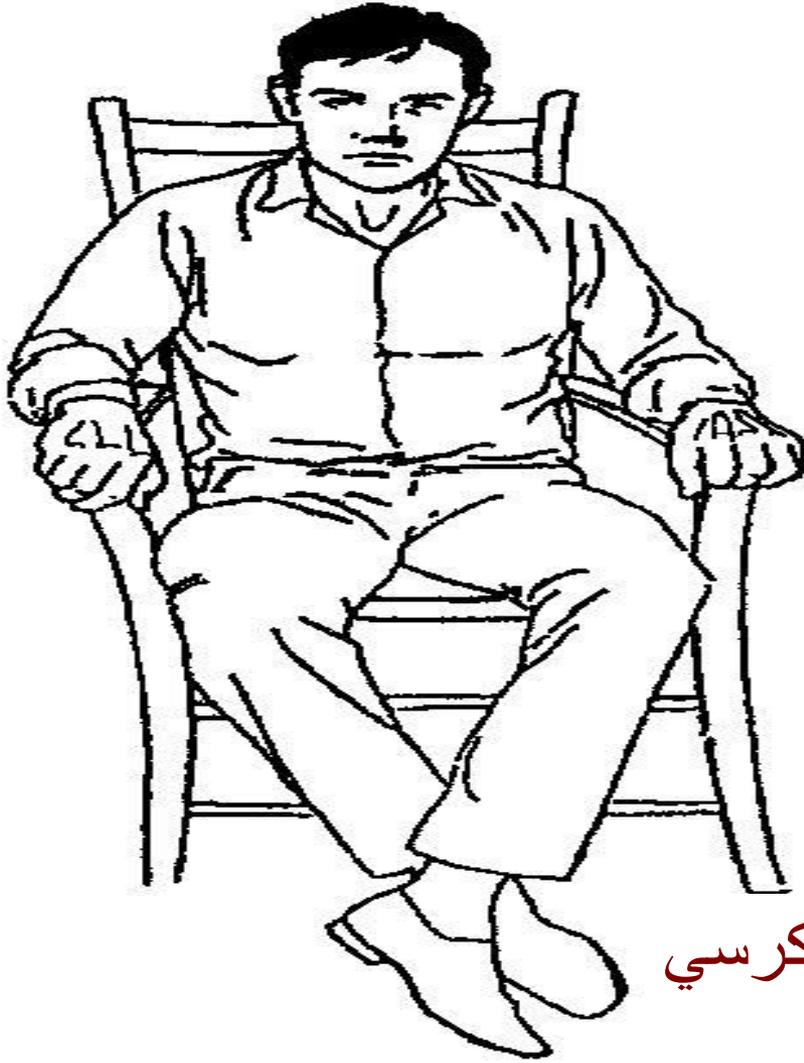


٣١

الحيرة أو عدم التصديق.



دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

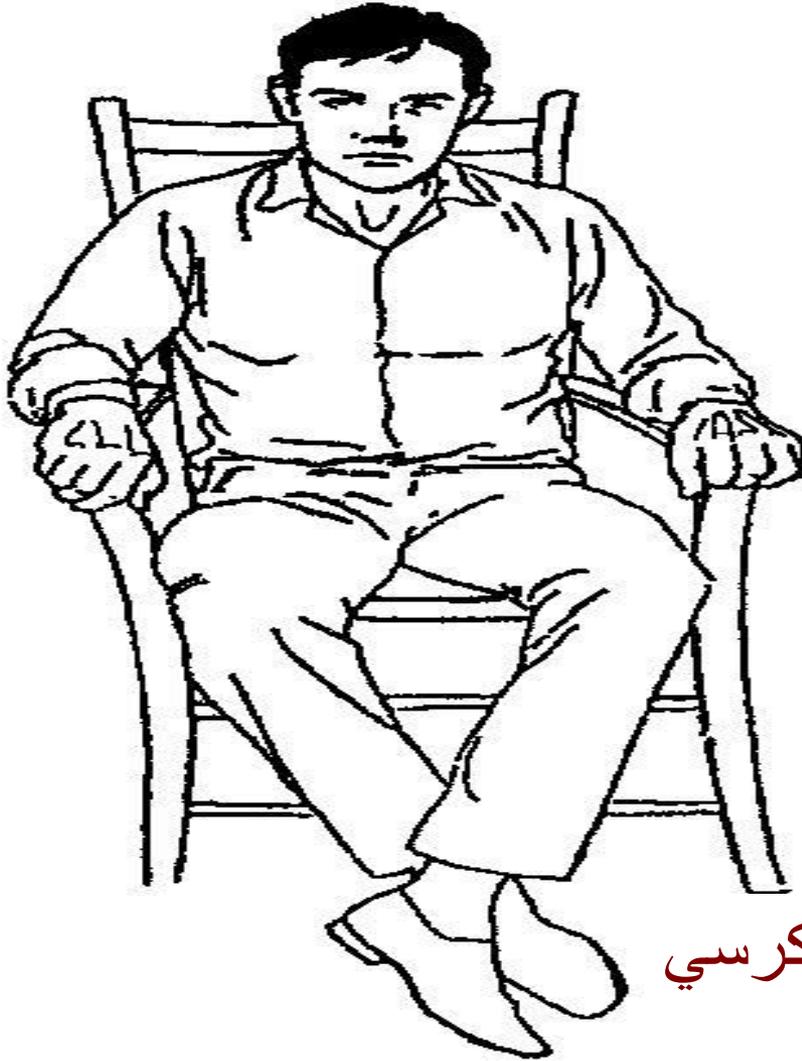


القبض بشدة على الكرسي

دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.

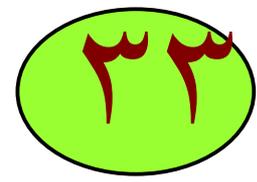
٣٢

التوتر استعداداً لهجوم شديد أو دفاع كبير.



القبض بشدة على الكرسي





التأمل والتقييم استعداداً لطرح رأي جديد.



دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.



حك الوجه أو الرأس بالاصبع

٣٤

الحيرة.



حك الوجه أو الرأس بالاصبع

٣٥



دورة إعداد المدرب المحترف - إعداد وتدريب
المدرب الدولي أ. حذيفة العمقي.



٣٥

الشعور بالسيطرة

أو النصر.



شكرا لكم

المحاضر والمدرب الدولي

حذيفة بن عبدالعزيز العمقي

00967711197475

huthifa_111@yahoo.com

او عبر الفيس بوك والتويتر (د. حذيفة العمقي)