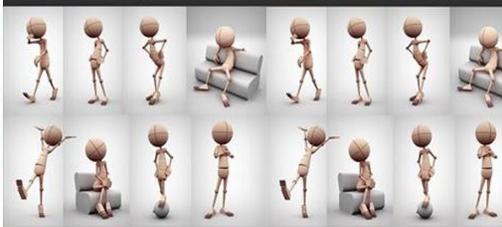


لغة الجسد



ادارة بندر دمنهور التعليمية
مدرسة معاذ بن جبل ث بنات
توجيه التربية النفسية
مطوية بعنوان لغة الجسد
تحت اشراف
أ/ الهام الدفراوي
أ/ عزة ابراهيم
مع تحيات
جماعة التربية النفسية
الاخصائي النفسي
ايناس الشريف
مدرية المدرسة
أ/ محمد غيات



فوائد لغة الجسد:

تعد لغة الجسد علم قائم وتحليلها فن وخبرة ينبثق عن شخصيتك
ومكون نفسك.. يبين ذلك أثناء الحديث،
وهما الأكثر شيوعاً بين الناس،
فحينما نتصل بالآخرين فإنك نتصرف بطريقتين للتعبير، هما الكلام
والحركة،
فمن الصعب أن يظل جسدك أو جسد مخاطبك ساكناً.



أهمية لغة الجسد

قد يتساءل البعض ما هي أهمية لغة الجسد ولماذا نحتاجها، والحقيقة أن بدون لغة الجسد سنفقد قدر كبير من قدرتنا على التواصل مع الآخرين بشكل أفضل. ومن صور أهمية لغة الجسد ما يلي: تحسن لغة الجسد التواصل مع الآخرين سواء في العمل أو في البيت مع الأهل أو مع الأصدقاء أو حتى في العلاقات العاطفية. فالتعبيرات التي نقوم بها بشكل لا إرادي تُسهل للآخرين فهمنا بشكل أفضل. لغة الجسد لا تقتصر على الإنسان فقط، ولكنها للحيوان أيضا، وبذلك نستطيع التواصل مع هذه الكائنات التي تفهمنا من لغة الجسد. لغة الجسد لا تقتصر على ثقافة أو بلد معين، لذلك هي مثل طريقة عالمية

العيون في لغة الجسد

يقولون أن العيون هي مرآة الروح، فحركة العين ونظارتها كافية أن تُخبرك بماذا يشعر الشخص أو كيف ينظر لك، أو حتى بماذا يُفكر. كما أن العيون مهمة جدا في التواصل مع الآخرين، فمن خلالها تستطيع أن تفهم الشخص وتحدد الكثير وفقا لأي مُحادثة تتم بينكما. فمنها يُمكنك أن تعرف إذا كان الشخص منتبها لما تقوله أم يُحاول إنهاء الحديث أو أي شيء آخر.



الصاق اطراف الاصابع



Figure 43 The inverted triangle



Figure 42 The raised triangle

حركة ايجابية تدل على الثقة...
يتقنها المذيعون كثيرا
تذكر فيصل القاسم...

اشارات الاصابع

لكي يتابع شخص ما حديثك أثناء شرح موضوع أو درس أستعمل وسيلة إيضاح مثل الكتاب وأستعمل القلم لتشير به على الكلام المكتوب ثم ترفعه بين عينيك و عينيه و احرص ان يكون كف يدك الأخرى ظاهرا فبذلك تحظى بتركيزه كليا



ايماءات الوجه



*لمس اليد
للوّجه أثناء
الحديث أمر
مرتبط بالكذب

كبر بؤبؤ العين يدل على السعادة



حكة الأنف

يخبأ الشخص المتحدث بها أكاذيبه أو العكس فمن الممكن للمستمع أن يحك أنفه عندما لا يصدق مايقوله المتحدث



الثقة بالنفس



الثقة المطلقة مع الارتياح

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ
إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ

يُتَّقِنَهُ

ادارة بندر دمنهور التعليمية
مدرسة معاذ بن جبل ث بنات
توجيه التربية النفسية
مطوية بعنوان التعاون
والعمل الجماعي
تحت اشراف
أ/ الهام الدفراوي
أ/ عزة ابراهيم
مع تحيات
جماعة التربية النفسية
الاخصائي النفسي
ايناس الشريف
مدرية المدرسة
أ/ محمد غيات

عندما
تعاون
إنساناً على
صعود
الجبل فانك
تقترب معه
من القمة



التَّعَاوُنُ يَدَا بَيْدِ نَبِيِّ
وَطَنًا، نُحْيِ أُمَّةً، نَزْرَعُ
أَمَلًا، نُغْلِي هِمَّةً ...

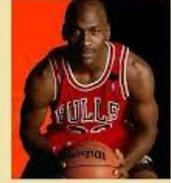
التَّضْحِيَةُ، الْأُلْفَةُ،
المُؤَاوَزَةُ وَجُوهٌ عَدِيدَةٌ
لِمَعْنَى وَاحِدٍ: التَّعَاوُنُ

التَّعَاوُنُ أَوَّلُ
خُطُواتِ النَّجَاحِ.

نَحْلَةُ وَاحِدَةٍ لَا
تَجْنِي الْعَسَلَ.

هَيَّا نَعْمَلْ وَ نَثَابِرْ
بِرُوحِ الْفَرِيقِ
الْوَاوِجِدِ.

الموهبة قد تكسبك
مباراة لكن العمل
الجماعي والذكاء
قد يكسبك البطولة



مايكل جوردن / Hekams.com

مميزات العمل كفريق

1- سرعة الإنجاز والمرونة في العمل

2- استخدام اكبر للكفاءات والطاقات

3- بناء جسور الثقة وأسلوب حل النزاعات

4- الابداع

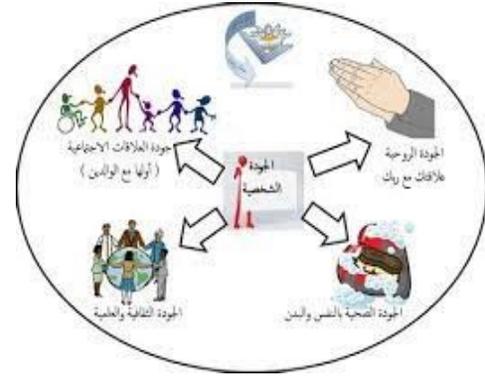
التعاون

التعاون اساس النجاح الافراد و
المجتمعات، و التعاونية هي انضمام
اشخاص الى اشخاص اخرين بهدف
انشاء مشروع يكون الغرض منه
الحصول على المنتجات والخدمات الا
هم في حاجة اليها، و القيام بتسيير و
ادارته وفق مبادئ الاساسية للتعاون
بغية تحسين وضعيتها اعضائها
الاقتصادية و الاجتماعية .



مبادئ العمل الجماعي

- احترام وقت البرنامج و وقت الآخرين.
- حسن الانصات.
- تقبل و احترام الرأي الآخر.
- تنفيذ الفكرة / الرأي / التصرف... وليس الشخصيا
- حرية الرأي & و التعبير.
- الجدية و الاتقان في تنفيذ المهام.
- روح الجماعة = روح الفريق.
- القيادة و الشورى ليس السيطرة و التفرد



نصائح للعمل بروح الفريق

مكة المكرمة
بعد العمل الجماعي أحد أهم عناصر النجاح لأي مؤسسة عمل، فهي تساهم في رفع مدى الإنتاجية وإيجاد الحلول، وتعليم كرتيس للعمل أن تحفز فريقك للتعاون والعمل بروح الفريق الواحد، وموقع Uplift Events يمنحك نصائح عدة يمتحن أن تنتجها تحقق الفائدة من العمل الجماعي:

- اجعله من أولوياتك وكافئ فريق العمل بانتظام
- وضع المسؤوليات أهم، وما تريد منهم أن يحققوه
- تواصل بفعالية مع أعضاء الفريق، وشاركهم أفكارك وآرائك
- احذف بالاختلافات التي يبنيكم
- ابدأ ببناء الثقة مع الفريق، وحاول معرفتهم بشكل أفضل
- شاركهم في اتخاذ بعض القرارات، وشاركهم
- اجعل الأهداف التي تريد تحقيقها واضحة

Infographics **مكة** Samah Faris



أهمية العمل الجماعي :

- الحصول على نتائج عظيمة بمجهود أقل .
- الاستفادة من المواهب المتعددة للأفراد .
- خلق بيئة محفزة ومناخ مناسب للعمل .
- التركيز على الأهداف وتشجيع المبادرات .
- أداء الشخص مع مجموعه يكون أقوى من أداءه منفردا
- زيادة الاتصال بين الأعضاء .
- تنمية الشعور بالانتماء والصدقة .
- إيجاد جو من التعاون لزيادة الإنتاج .
- الوصول إلى حلول جماعية .
- تخفيف الأعباء وتوزيع الأموار .
- تبادل المعلومات والتجارب .
- الفاعلية في حل المشكلات لتوفر الخبرة .
- تحقيق التوازن بين إنتاجية الفرد واحتياجات الأعضاء .

• تقديم أحدث وأدق المعلومات.



أسباب أهمية التعاون



مكة المكرمة

بعد التعاون من أهم عوامل النجاح على الصعيد المهني والنفسي، فمن شأنه أن ينمي حس المسؤولية والانتماء لدى الأفراد، هنا موقع BizFluent يقدم لنا الأسباب التي تجعل التعاون من أهم السلوكيات التي يستحسن أن نتعلمها ونطبقها:

يحفز حس المنافسة لدى أعضاء الفريق

تعزز التآزر بين أعضاء الفريق

يقوي الروح المعنوية

تعزز حس الفوز والانتصار

ينمي حس الإصرار والعزيمة عند الأفراد

Infographics **مكة** Samah Faris



مع تحيات جماعة التربية



مبادرة مهذبون



كن

صادق
مجتهد
أميّن