

صوتي ثقة

برنامج فن التحدث أمام الجمهور
والكاريزما الشخصية



المقدمة

في عالم تتسارع فيه التحديات وتتطلب فيه الحياة المدرسية والعملية حضوراً فعّالاً ومهارات تواصل مؤثرة، لم يعد كافياً أن يمتلك الطلبة المعرفة وحدها، بل أصبح من الضروري أن يتحلّوا بالثقة بالنفس، القدرة على التعبير، والتمكّن من أدوات التقديم والإقناع. إذ يُعدّ التحدّث أمام الجمهور من أكثر المهارات التي ترتبط بتقدير الذات والقيادة الشخصية، إلا أن الخوف من الخطابة أو التلعثم أو ضعف لغة الجسد يقف عائقاً أمام الكثير من الطلبة، لا سيما الفتيات، في التعبير عن أنفسهن داخل المدرسة وخارجها.

من هنا تم إعداد برنامج «صوتي ثقة» لمدرسة أسماء بنت أبي بكر الشاملة للبنات كبرنامج تربوي تدريبي تطبيقي، يهدف إلى بناء جسور من الثقة والتمكّن، ويزوّد الطالبات بأدوات عملية للتحدّث، الإلقاء، التقديم والتأثير، ضمن بيئة مدرسية آمنة وداعمة، تمتد لاحقاً إلى خشبة المسرح والفضاء العام.

الهدف العام

بناء مهارات التحدّث أمام الجمهور وتعزيز الثقة بالنفس لدى الطالبات، من خلال تجربة تطبيقية مُتكاملة تجمع بين التدريب داخل المدرسة والتطبيق الواقعي على خشبة المسرح.



الأهداف الخاصة

بنهاية البرنامج، يُتوقع أن تكون الطالبة قادرة على:

1. التعبير عن أفكارها بثقة ووضوح أمام جمهور متنوع.
2. تنظيم محتوى عرض مُتكامل باستخدام أدوات التواصل اللفظي وغير اللفظي.
3. التحكم بلغة الجسد، وتوظيف الصوت والنظر والنبرة بشكل فعّال.
4. التغلب على رهبة الوقوف أمام الجمهور عبر التمارين التفاعلية.
5. تقديم عرض جماهيري حقيقي يُمثل ثمرة التجربة والتطور.

الفئة المستهدفة

طالبات المرحلة الإعدادية أو الثانوية (15-20 طالبة) في كل دُفعة تدريبية.

مدة البرنامج

- 10 لقاءات تدريبية مدرسية (مدة كل لقاء: 90 دقيقة).
- 4 لقاءات تطبيقية مسرحية (تجريبية وجماهيرية).
- يوم مفتوح ختامي: يُقام بحضور المعلمات والمجتمع المحلي؛ لعرض إبداعات الطالبات.



محاوَر البرنامج (بنية اللقاءات)

- **اللقاء 1: من أنا؟ ولماذا أتحدث؟**
 - التعرف على الذات الصوتية واللغوية.
 - تمرين: الخوف من التحدث – من أين يأتي؟ وكيف نواجهه؟
- **اللقاء 2: جسدي يتكلم!**
 - لغة الجسد أمام الجمهور.
 - تطبيقات مرآة، تواصل بصري، التحكم باليدين والحركات.
- **اللقاء 3: الصوت الذي يُقنع**
 - طبقات الصوت، النبرة، الإيقاع، التوقف ومخارج الحروف.
 - تمارين النَّفس والصوت الداخلي.
- **اللقاء 4: أرْتب أفكارِي بوضوح**
 - كيفية إعداد العرض: البداية – الفكرة – النهاية.
 - تقنيات الترتيب المنطقي للمحتوى.
- **اللقاء 5: مهارات الإلقاء التعبيري**
 - الإلقاء العاطفي والتعبيري.
 - قراءة مشهد درامي.
 - تمارين نصوص تُعبّر عن المشاعر.
- **اللقاء 6: التحدث في مواقف يومية**
 - عرض موقف حياتي / مدرسي بلغة واثقة.
 - بناء محتوى التقديم في 3 دقائق.
- **اللقاء 7: النقد البناء والتغذية الراجعة**
 - كيف أقيّم أداءي وأطور من نفسي؟
 - تغذية راجعة مباشرة من الزميلات والمعلمات.
- **اللقاء 8: العرض التجريبي المصغّر**
 - كل طالبة تقدّم عرضاً مُتكاملاً.
 - تسجيل الأداء بالفيديو بالإضافة لملاحظات مباشرة.
- **اللقاء 9: المسرح كمساحة للتعبير**
 - تدريب على المشي، دخول المسرح والتعامل مع الجمهور.
 - التمرن على العرض النهائي.
- **اللقاء 10: أنا جاهزة!**
 - تدريبات شاملة.
 - ضبط التفاصيل الأخيرة قبل العروض الجماهيرية.

اللقاءات التطبيقية المسرحية (4 لقاءات) مدة كل لقاء 4 ساعات

- تُقام على خشبة مسرح حقيقي أو قاعة عرض مُجهزة.
- كل طالبة تؤدي عرضها أمام جمهور صغير.
- تسجيل وتقييم والملاحظات من طاقم المدرسة وطاقم البرنامج.

اليوم المفتوح الختامي

- حدث جماهيري تستعرض فيه الطالبات مهاراتهم عبر عروض حقيقية.
- لجنة تحكيم رمزية لتقييم العروض بشكل تشجيعي.
- منح شهادات تقدير وتمييز للطالبات الأكثر تطوراً.

مخرجات البرنامج

- طالبة تمتلك الثقة والقدرة على التحدث أمام جمهور.
- عرض مصوّر لكل مشاركة يوثق تطورها.
- تقارير فردية للتطور الصوتي والأدائي.
- منصة عرض جماهيرية تُعزز العلاقة بين المدرسة والمجتمع المحلي.
- دليل عملي للمعلمات لمواصلة التطوير بعد نهاية البرنامج.





نستطيع التأثير
Al Rajaa Organization

