

## **Lesson Support Sheet**

### **Section 4: Confidence & Body Language**

### **Lesson 3: Practice Confidence – At Home**

#### **ملخص الفيديو – Video Summary**

#### **✓ In this video, you learned:**

- How building confidence for interviews starts at home — long before you meet the interviewer.
- Simple practice methods using a mirror, your phone, or a friend to improve your body language, voice, and clarity.
- How daily, small exercises help you look more confident, relaxed, and professional in any interview.

✓ في هذا الفيديو، تعلمت:

- إن الثقة في المقابلة بتبدأ من البيت... قبل ما تقابل أي مُقابل.
- طرق سهلة للتمرين باستخدام المراية، أو الموبايل، أو صديق، لتحسين لغة جسدك وصوتك وطريقة كلامك.
- إزاي التمرين اليومي—even لو لدقايق بسيطة—بيخليك أهدى، أوضح، وأكثر ثقة في أي مقابلة.

#### **قائمة المفردات – Vocabulary List**

Word	المعنى بالعربي
Mirror	مرآة
Practice	تدريب / يمارس
Body language	لغة الجسد
Friendly	ودود
Record a video	يسجل فيديو
Feedback	تغذية راجعة / ملاحظات
Consistency	الاستمرارية

**Key Expressions – تعبيرات جاهزة ومهمة**

Expression in English	الترجمة العربية
"I stand tall and smile naturally when I speak."	أقف مستقيماً وأبتسم بشكل طبيعي أثناء الحديث.
"My eyes look forward — not down."	عيوني تنظر للأمام، لا إلى الأسفل.
"Would I hire this person?"	هل كنت سأوظف هذا الشخص؟
"I practice my body language so it becomes natural."	أتمرن على لغة الجسد حتى تصبح طبيعية لدي.
"I don't wait for the interview to start preparing — I start now."	لا أنتظر المقابلة لأبدأ التحضير — أبدأ من الآن.

- "A job interview is a conversation between you and the employer."  
مقابلة العمل هي حوار بينك وبين صاحب العمل
- "It is your chance to show your personality, skills, and experience."  
دي فرصتك تبرز فيها شخصيتك ومهاراتك وخبرتك
- "You seem like someone we want on the team."  
واضح إنك هتكون إضافة للفريق

**© Grammar Tip – نقطة لغوية بسيطة**

استخدام زمن المضارع البسيط في وصف العادات والروتين

- نستخدم المضارع البسيط عند الحديث عن التمارين اليومية أو العادات التدريبية

- I practice in front of a mirror.
- I record short videos every week.
- I ask my friend to give me feedback.

• ملاحظات:

- في المضارع البسيط، الفعل يأتي في صورته الأصلية مع "I / you / we / they"
- مع "he / she / it" نضيف (s):  
He smiles. / She practices. ■

المضارع البسيط هو الأنسب لوصف خطة تدريبية أو عادة تطوير مستمر

تمرين تطبيقي - Practice

1. تدريب المرأة:
  - قف أمام مرآة.
  - "What are your strengths?" أجب عن سؤال مثل
  - راقب: التواصل البصري – الوقفة – الابتسامة
2. تسجيل فيديو:
  - صوّر فيديو قصير تجيب فيه عن سؤال مقابلة
  - راجع:
    - نبرة الصوت
    - حركة اليد
    - تعبير الوجه
  - "Would I hire this person?" اسأل نفسك
3. تمرين مع صديق:
  - اتفق مع صديق على 3 أسئلة.
  - تبادلوا الأدوار في طرح الأسئلة.
  - قدّم ملاحظات عن:
    - التواصل البصري
    - نبرة الصوت
    - الجلسة والانطباع
4. خطة تدريب أسبوعية بسيطة:

اليوم	التمرين
الإثنين	سؤال أمام المرآة
الأربعاء	فيديو قصير
الجمعة	تدريب مشترك مع صديق

✓ التكرار أهم من الكمال — اجعل التدريب عادة بسيطة

"Every bit of progress counts —  
"keep going, your confidence is already growing.

كل خطوة مهما كانت صغيرة ليها قيمة — كمل، وثقتك بتكبر يوم بعد يوم.