

چگونه یک سخنرانی خوب ارائه کنیم؟

جامع‌ترین مرکز خدمات مدیریت (مدیرسنتر)



www.modircenter.com
modircenter@gmail.com



تفکر هوشمندانه امروز
ضامن موفقیت فردا



چگونه یک سخنرانی خوب ارائه کنیم؟ بخش ۱

■ چه در حضور یک نفر و چه در حضور یک جمعیت پنجاه نفره، می‌توان بر ترس و خجالت ناشی از سخنرانی غلبه کرد.

سخنرانی مهارتی است که همه می‌توانند با تمرین، آن را بیاموزند. با استفاده از ابزار ارتباطی زیر، یاد بگیرید که چگونه با اعتماد به نفس صحبت کنید و اجرایی جالب توجه داشته باشید.

جامع ترین مرکز خدمات مدیریت

مدیر
ModirCenter.com

چگونه یک سخنرانی خوب ارائه کنیم؟ بخش ۲

ارتباط چشمی

یک ارتباط چشمی خوب کمک می کند تا مخاطب احساس آرامش بیشتری نماید و در توانایی های کلامی شما نیز اعتماد به وجود می آورد. ارتباط چشمی خود را (پیوسته) حفظ کنید؛ برای اینکار باید آنقدر بر متن سخنرانی خود تسلط داشته باشید که فقط هرازگاهی نیاز به نگاه کردن به متن خود پیدا کنید. چند چهره صمیمی را - که به مضمون سخنان شما واکنش نشان می دهند - در بین حضار پیدا کنید و سخنرانی خود را با تمرکز بر روی آنان انجام دهید. در هر نوبت، ارتباط چشمی خود را چهار تا پنج ثانیه حفظ کنید و سپس به سراغ نفر بعدی بروید.

چگونه یک سخنرانی خوب ارائه کنیم؟ بخش ۳

طرز ایستادن و حرکات بدن

صحیح ایستادن نشان دهنده اعتماد به نفس است. محکم بایستید. حرکات بیش از حد ممکن است حواس شنوندگان را پرت کند. طبیعتاً در هنگام ایستادن دستان خود را در کنار بدن قرار می‌دهید. برای تاکید بر روی نکات مهم، از حرکاتی استفاده کنید که آهسته و دقیق و در عین حال طبیعی باشند.

به عاداتی که ممکن است داشته باشید، توجه کنید؛ عاداتی مثل دست روی دست انداختن، تکیه دادن به دیوار یا با خودکار به جایی زدن. این کارها نیز می‌تواند حواس مخاطبان شما را پرت کند یا به آنها بگوید که شما (نسبت به موضوع) بی‌علاقه و یا اینکه دستپاچه‌اید.

سخنرانی خود را در مقابل آینه تمرین کنید تا نحوه اجرا و حرکات بدن خود را بررسی کرده و در صورت لزوم آنها را تغییر دهید. شیوه‌های متفاوتی را مورد آزمایش قرار دهید تا در مجموعه حرکات و ژست‌های خود به آن هماهنگی که با آن احساس راحتی می‌کنید، برسید و همان را در برابر حضار به کار ببرید.

چگونه یک سخنرانی خوب ارائه کنیم؟ بخش ۴

حالت چهره

وجود صمیمیت در حالت و حرکات چهره کمک می کند تا رابطه ای گرم و مثبت با مخاطبان خود بوجود آورید. خنده ای که شما به چهره دارید به مخاطب می فهماند که شما هم یک انسان و (در نتیجه) قابل اعتمادید، و بدین ترتیب به آنان این فرصت را می دهد که نظرات شما را بپذیرند. حالت چهره شما (در حقیقت) بیانگر حال و هوای سخنان شماست و مخاطبتان را (در سخنرانی) درگیر می کند.

چگونه یک سخنرانی خوب ارائه کنیم؟ بخش ۵

لباس مناسب

انتخاب خوب لباس کمک می‌کند تا برای مخاطب خود احترام قایل شوید. قبل از حضور در محل سخنرانی، نظر دیگران را در رابطه با نحوه انتخاب لباس و نیز تناسب آن با مناسبت مربوطه جویا شوید.



چگونه یک سخنرانی خوب ارائه کنیم؟ بخش ۶

رسا بودن صدا

گاهی آهنگ و لحن کلام اثری به مراتب قویتر از محتوای آن دارد. با تمرین کردن، احساس و انرژی را به صدای خود بیفزایید. شما می‌توانید با رعایت موارد زیر، گفتار خود را تنوع ببخشید:

- * بالا بردن و پایین آوردن صدا

- * تغییر دادن سرعت کلام به منظور تهییج مخاطب

- * استفاده از مکث و سکوت بجای گفتن «آه»، «اووم»، «راستش»

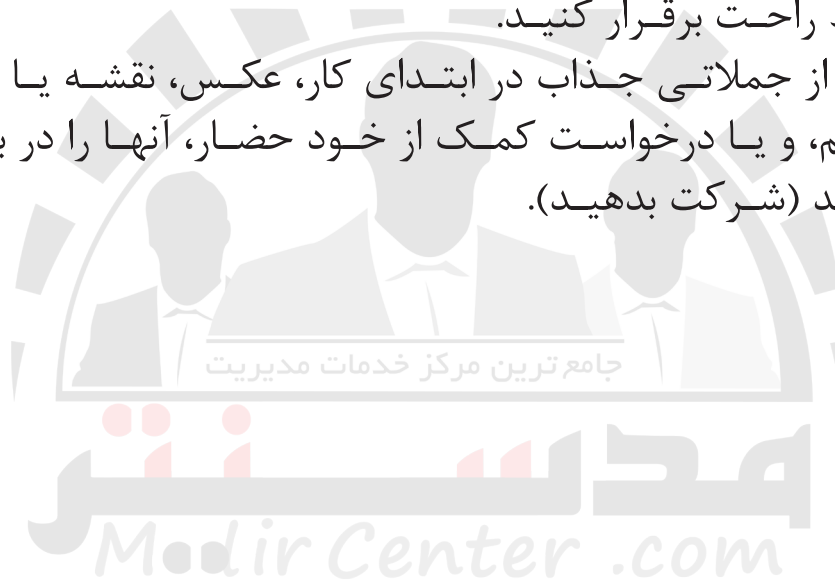
- * کم و زیاد کردن دانگ صدا برای تاکید بر روی نکات مهم و درگیر نمودن مخاطب

- * انرژی بخشیدن به صدا به این منظور که صدا خسته کننده و بی روح نباشد، و تمرین روزانه و ضبط صدا برای پی بردن به نکات نیازمند تغییر

چگونه یک سخنرانی خوب ارائه کنیم؟ بخش ۷

درگیر کردن مخاطب

با پرسیدن سوال، صحبت مستقیم و علاقه‌مند کردن مخاطبان، آنان را در سخنرانی خود درگیر کنید. این کار باعث می‌شود با مخاطب خود یک ارتباط راحت برقرار کنید. با استفاده از جملاتی جذاب در ابتدای کار، عکس، نقشه یا بخش‌هایی از یک فیلم، و یا درخواست کمک از خود حضار، آنها را در بحث خود درگیر کنید (شرکت بدهید).



چگونه یک سخنرانی خوب ارائه کنیم؟ بخش ۸

شوخی طبیعی

غرض از شوخی این نیست که نقش یک کم‌دین را بازی کنید بلکه به این وسیله باید فضایی آرام را بوجود بیاورید و با مخاطب خود مزاح کنید. شوخی می‌تواند وجه تمایز یک سخنرانی معمولی و یک سخنرانی عالی به حساب آید.

اگر در گفتار خود کمی شوخی به خرج دهید، مخاطب پی می‌برد که شما نیز انسانید و در عمل نیز یادگیری انسان هنگام انبساط خاطر بیشتر است. سعی کنید در سخنان خود داستان‌های شخصی و وقایع جاری را بگنجانید تا سخنرانی‌تان خشک نباشد.

چگونه یک سخنرانی خوب ارائه کنیم؟ بخش ۹

کنترل اضطراب

اکثر افراد از سخنرانی در جمع هراس دارند، حتی بیشتر از مرگ. همه هنگام صحبت در برابر جمع به میزان معینی اضطراب دچار می‌شوند، اما نکته اینجاست که نباید به این اضطراب پایان داد بلکه باید آن را کنترل کرد.

درست قبل از ایراد سخنرانی چند نرمش تنفسی عمقی انجام بدهید تا کمی آرامش پیدا کنید.

از اضطراب خود برای هیجان بخشیدن به سخنرانی خود استفاده نمایید. به خاطر داشته باشید که از شما برای ایراد سخنرانی دعوت شده است چرا که شما حرف مهمی برای زدن داشته‌اید.

همه خواستار موفقیت شما هستند.

چگونه رهبری ایده آل باشیم؟ بخش ۱۰

صحبت کردن در جمع مهارتی است که شما می توانید آن را با تمرین و ممارست بیاموزید.

مهار کردن اضطراب و نیز تمرین و تکرار فنون فوق در سخنرانی می تواند برایتان موفقیت به همراه آورد.



مصاحبه با اساتید برتر مدیریت،
پرسشنامه‌های مدیریتی،
مقالات فارسی و انگلیسی مدیریت،
معرفی رشته، بازار کار و چارت
درسی مجموعه گرایش‌های مدیریت

دانلود سوالات پیام‌نور،
منابع آزمون دکتری مدیریت،
منابع آزمون کارشناسی ارشد مدیریت،
اخبار مدیریت، آزمون‌های استعدادی،
خلاصه کتب برتر مدیریت

انجمن‌های علمی دانشجویی
رشته‌های مدیریت دانشگاه‌های ایران،
جامع‌ترین مرکز خدمات مدیریت،
دانشکده‌های مدیریت ایران،
رزومه اساتید موفق مدیریت،



/modircenter_com



www.modircenter.ir



/modircenter



/modircenter



انسان با مقاومتی که در برابر محیط می‌کند، خود را می‌سازد.

ماکسیم کورکی