

آموزش فن بیان و سخنرانی



درس اول

بیان شیوا؛ دريچه پيروزيست.

آموزش سخنوری

مدرس: استاد میرحمزه (کاردان)

آغاز سخن

بنام خداوند لوح و قلم حقیقت نگار وجود و عدم

خدای که داننده راز هاست نخستین سرآغاز، آغاز هاست

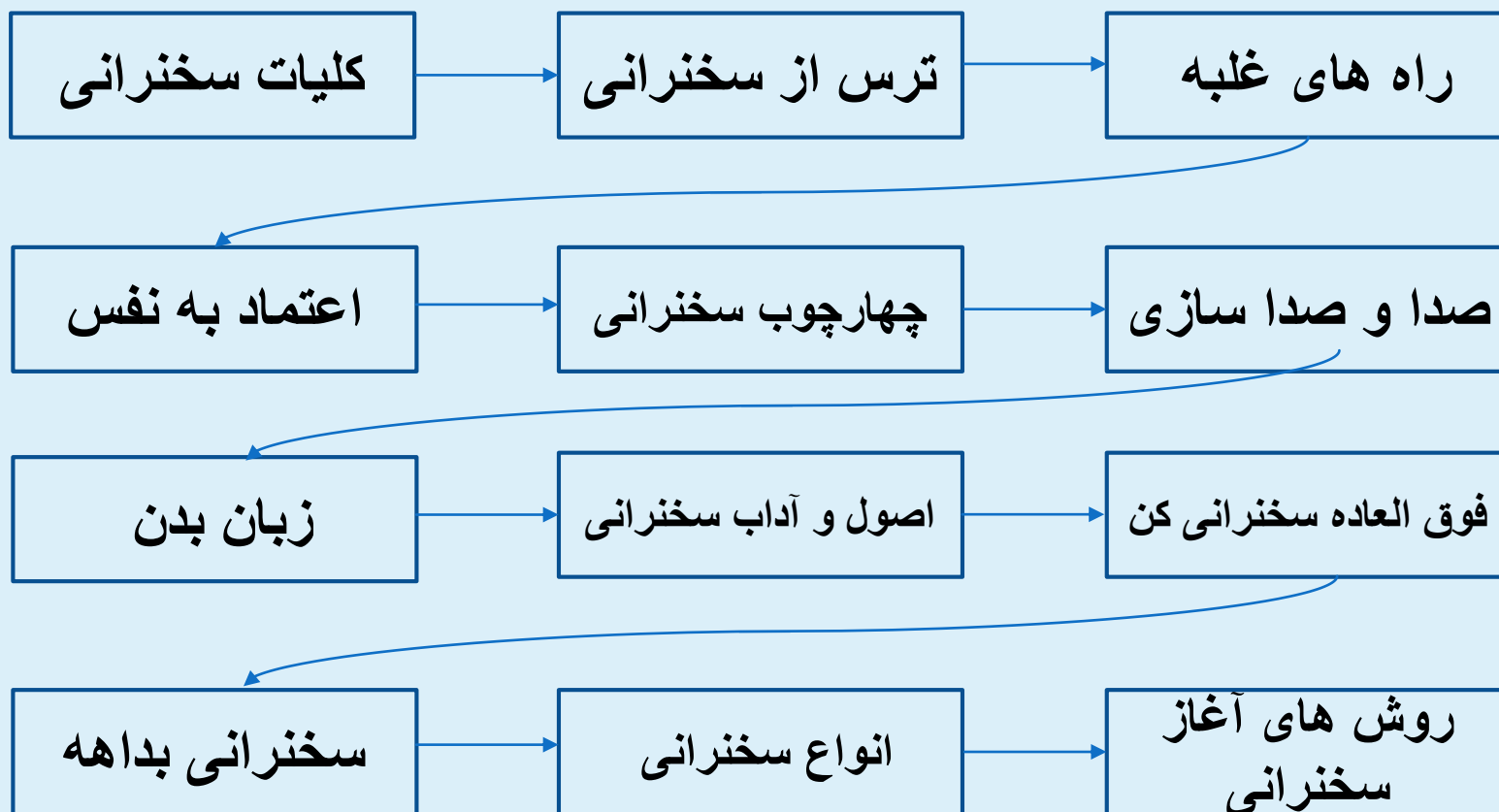
معرفی برنامه درسی

مدت کارگاه ۴۵ روز

عملی (تمرین)

نظری (تیوری)

درین صنف چی می خوانیم



نکاتی برای محصل

۱: عدم غیر حاضری.

۲: عمل نمودن مطابق به راهکارهای استاد.

۳: انگیزه برای یادگیری



نظریات در زمینه سخنرانی



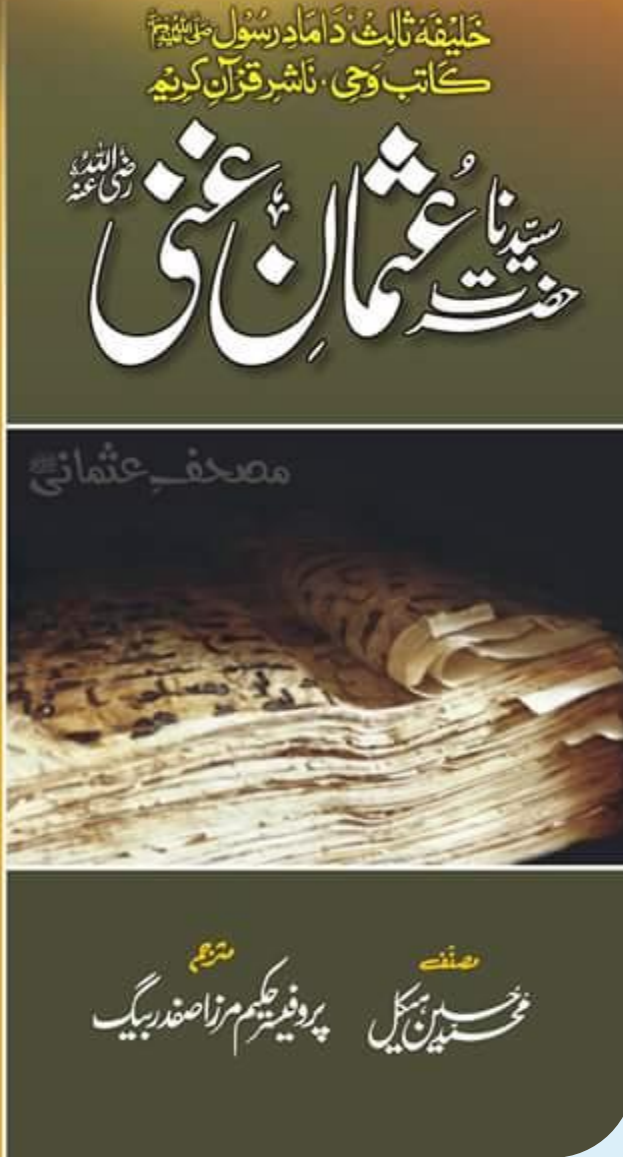
حضرت محمد (ص)

(ان من البيان لسحرا)

ترجمہ: برخی سخنان تأثیرات جادویی دارد

حضرت عثمان (رض)

انسان زیر زبانش پنهان است



حضرت علی (رض)



جمال مرد به فصاحت اوست

سعدی بزرگ

مرد تا سخن نگفته باشد

عیب و هنرش نهفته باشد



@khalaim

@khalaim

آدولف هیتلر



دانشمندان می
گویند یکی از
عوامل به قدرت
رسیدن هیتلر
قدرت سخنوری
اش بود

جان اف کنڈی

تنہا دلیلے کہ
یک سخترانے
ارائے ہے شود
تغیر دنیا است...



ابراهام لینکن

قدرت سخنوری اش
او یکی از اسطوره
های تاریخ مبدل
ساخت



حامد کرزی



يونس قانونى



ڊونالڊ جی ٽراмп



نظر چند دانشمند در مورد سخنرانی

- . خوب و موثر حرف زدن، موهبت نیست، بلکه صفتی اکتسابی است. (بریان تریسی)
- . سخنرانی حقیقی آن است که توام با هیجان و عصبانیت باشد. (سیسرو)
- . سخنران نیمه آماده، مثل این است که نیمه برهنه در مقابل مستمعین حاضر شود. (وبستر)
- . واعظ وقتی از وعظ خود نتیجه می گیرد که بار آن را ایراد کرده باشد. (اسقف کاتربوری)
- . اگر منطقی نیستید، به آن تظاهر کنید. چون جدی عمل کردن، شخص را جدی می کند. (شکسپیر)
- . مطالب سنگین را به طور عادی و مطالب پیش پا افتاده را جدی صحبت نکنید. (ارسطو)
- . کمترین مصرف که به یک سخنرانی میتوانیم بدهیم تمرین - تمرین و تمرین است. (دیل کارنگی)

موقفیت های سخن گفتن

سخن گفتن به صورت عموم به دو بخش تقسیم می شود

1: سخن گفتن رسمی (سخنرانی)

2: سخن گفتن غیر رسمی (فن بیان)

فن بیان

فن چیست؟

آگاهی های مربوط به صنعت یا علم ، راه ، روش و یا عبارت از تکنیک است که به حیث پیشوند استفاده میشود مانند فن آوری ، فن بیان ، فن آموزی ...

بیان چیست؟

در لغت به معنی پیدا شدن ، آشکار شدن ، شرح ، توضیح ، گفتن ، حرف زدن ارایه نمودن مطلب می باشد

تعریف فن بیان

در نتیجه فن بیان عبارت از چگونگی ارائه تکنیک های حرف زدن و صحبت کردن را فن بیان می گویند.

تعریف سخنرانی

- سخنرانی عبارت از مطرح کردن ایده و اندیشه است
- سخنرانی عبارات مجموعه خدمات فکری انسان است.
- سخنرانی فنی است که بوسیله آن گوینده، شنونده را با سخن خود قانع و برای اجرای مقاصدی که دارد ترغیب می کند (اقتناع و ترغیب).

سخنراني هنري است كه همه كس به آن نياز مند
است و كساني كه با مردم سروكار دارند محتاج
فراگيري اين فن رايج مي باشند .

تاریخچه سخنوری

تاریخچه سخنرانی رامی توان به شش دسته تقسیم نمود.

1: یونان باستان (سولون، تمیستوکلس و گوراکس...)

2: روم باستان (سیسرون و کتاب خطابه...)

3: سریانیان

4: اعراب

5: دوران اسلامی

6: عصر حاضر

اهداف فن بیان و سخنرانی

۱: اقناع شنونده گان

۲: ترغیب و تشویق شنونده گان

۳: به هیجان آوردن شنونده گان

چی کسانى محتاج سخنرانى اند؟

همه انسان ها محتاج ارتباطات مى باشد
وکلید ارتباطات سخن گفتن و حرف زدن مى
باشد

درس دوم

بیان شیوا؛ دريچه پيروزيست.

A stage with red curtains and a podium. The title 'آموزش سخنوری' is written in white on the curtains. The name 'مدرس: میر حمزه (کاردان)' is written in yellow at the bottom.

آموزش سخنوری

مدرس: میر حمزه (کاردان)

خجالت یا خجولی



دربسیاری از جا ها
ما خجالت می کشیم و
نمی توانیم مطالب مان
را بیان نمایم

رهکار هایی رفع خجولی



رهکار اول: از چیز های

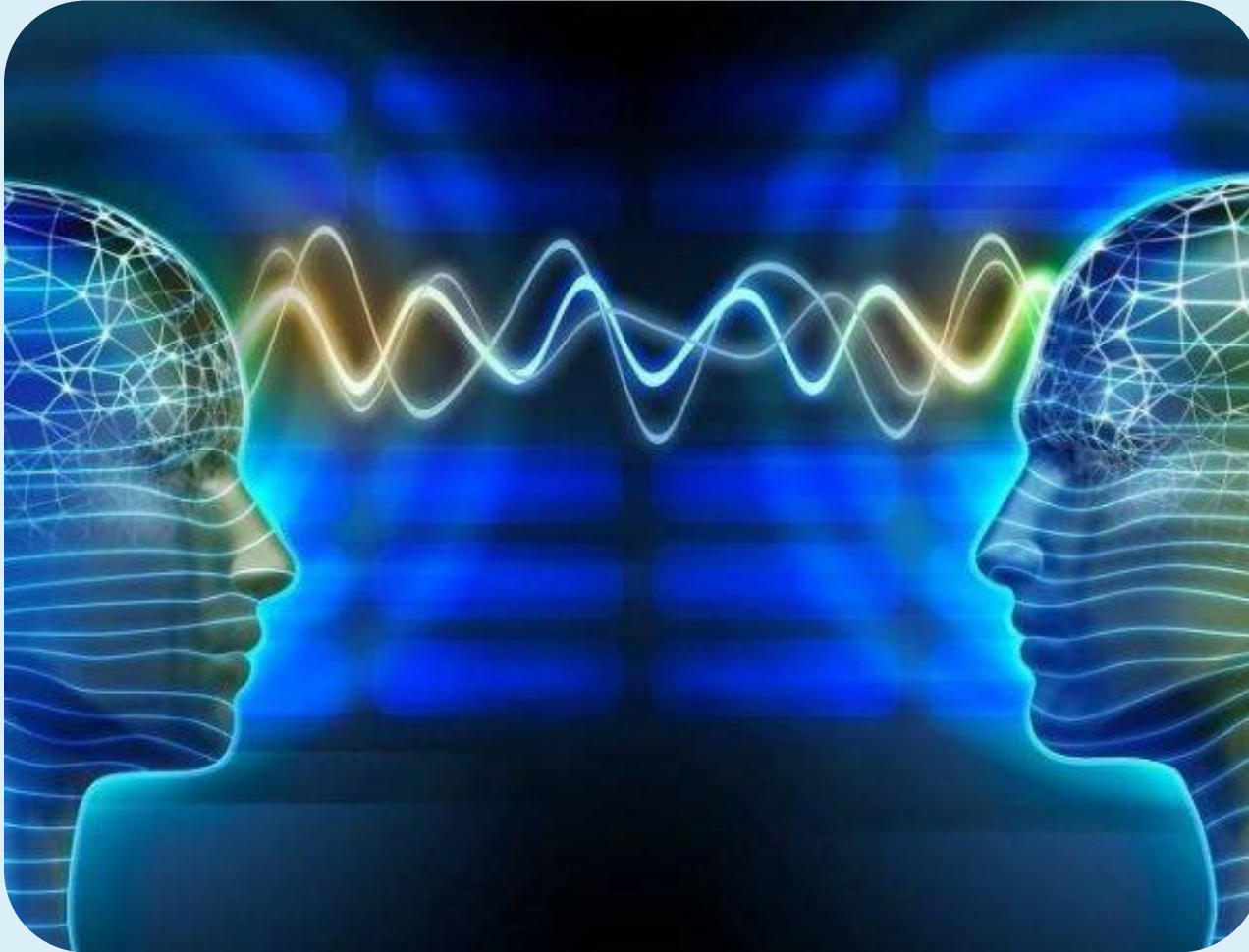
کوچک شروع کنید

رهکار هایی رفع خجولی

رهکار دوم : الگو برداری



رهکار هایی رفع خجولی



رهکار سوم :

تمرین ذهنی

رهکار هایی رفع خجولی



رهکار چارم : بعد

از وقوع باید چی

می کردم؟

درون گرا و بیرون گرا



سیستم های عصبی
افراد به دو نوع است
درون گرا و بیرون گرا

چرا مردم سخنرانی نمی کند؟



داستانی نڀسين سخنرانی من

Your Employees'

Public Speaking



Fearful?



Confident!

تعریف اضطراب:

اضطراب عبارت از یک احساس ناخوشایند و مبهم هراس و دلواپسی با علت ناشناخته است که به فرد پیدا میشود.





ترس از سخنرانی

1- 80% مردم از صحبت کردن در جمع ترس دارند.

2- اکثر سخنرانان به دلیل ترس از سخنرانی اقدام به یادگیری این موضوع کردند.

ترس از سخنرانی

تحقیقات نشان می دهد که ۷۶ درصد سخنرانان ورزیده پیش از رفتن به جایگاهی سخنرانی دچار چنین اضطراب می گردد

عبور از سد
«ترس از سخنرانی»

www.machinezaman.com

آموزش شخصیت شناسی و مهارت های ارتباطی



ترس از سخنرانی

در سال 1973 تحقیقی بر روی 2500 نفر امریکایی

انجام شده بود. و از آنها خواسته شده بود که

بزرگترین ترس های خود را بنویسند. جالب است

بزرگترین ترس گروه ترس از سخنرانی 41% بودند.

علايم ترس در سخنرانی

۱- گنگ بودن صدا محیط

۲- نفس کشیدن سطح و بند آمدن نفس

۳- سرخ شدن چهره

۴- ضربان تند و بیش از حد قلب

۵- لرزش

۶- خشک شدن دهان

۷- خشک شدن لب ها

۸- عرق کردن

۹- بند بند شدن صدا

۱۰- نتوانستن بیان مطلب



منبع این ترس چیست؟

1- ترس از بی توجهی مخاطبان به ما

مشکل محتوا--- محتوای تکراری--- اطلاعات قبلی شان --- تلقین کنید که مخاطبین موضوع شما را نمی داند --- مطالب غیر قابل فهم--- عدم مفیدیت مطلب--- محتوای بیش از حد--- ناتوانی سخنران--- نبود ارتباط انسانی با سخنران--- مشکل در لحن و بیان --- نمی خواهند به ما گوش دهد--- نبود زمان --- کار بسیار ضروری --- مشکلات محیطی--- مخاطب قبلا کسل شده

منبع این ترس چیست؟

2- ترس از ضایع شدن و خرابکاری در مقابل جمع

پاسخ به سوالات --- یافتن منشا سوال--- نقطه ابهام --- ابراز وجود--- اذیت -
--فراموشی متن سخنرانی --- خرابکاری کردن

۳- نبود شناخت

۴- تجربه ناخوشایند

۵- ترس ها اکتسابی

۶- اختلالات روانی

ترس



روز نشان پرفروز باد

درس سوم

بیان شیوا؛ دريچه پيروزيست.

آموزش سخنوری

مدرس: میر حمزه (کار دان)

چگونه بر ترس غلبه کنیم



اولاً؛ بدانید که ترس از
صحنه کاملاً طبیعی است.

چگونه بر ترس غلبه کنیم



هر سخنران باید در زمان های مختلف بر استرس هایش غلبه کند. یک تاکتیک خوب این است که کاملاً به موضوع مورد بحث علاقمند باشید و از مطرح کردن آن هیجان زده شوید که در این صورت، جمعیت با شما همراه خواهند شد.

چگونه بر ترس غلبه کنیم



مادر درون خود گنج پایان ناپذیری از الماس و جواهر نایاب داریم اما هنوز آنرا کشف نکرده ایم

Tao (حکمت تائو)

Tao (حکمت تائو)

مخاطبان نمی خواهند شکست شما را ببینند. برای کاهش استرس از گفتگوهای درونی استفاده کنید. این جملات را تکرار کنید؛ «خودم را دوست دارم» و «موفق خواهم شد».

چگونه بر ترس غلبه کنیم



از قدرت تخیل استفاده کنید و خود را در حال ارائه یک سخنرانی جذاب تصور کنید. این باید آخرین فکری باشد که قبل از خوابیدن به آن می پردازید. این کار نتیجه مثبتی در ذهنتان به وجود می آورد. یک روانشناس به نام ویلیام جیمز معتقد است که «بهترین راه رسیدن به یک احساس، عمل کردن به نحوی است که انگار اکنون این احساس را دارید».

نسبت به سخنرانی قریب الوقوع خود احساس خوبی داشته باشید.

چگونه بر ترس غلبه کنیم



در ادامه قصد دارم تحقیقی
از «دانیل گروگر»

برای شما مطرح کنم

که در سال 2000 جایزه
اسکار را برنده شده است.

همه فکرمی کند عالی است

تنها در سخنرانی است که
برعکس است

مدیریت ترس از سخنرانی

۱ - افکار مثبت داشته باش



مدیریت ترس از سخنرانی

۲- شبیه سازی و تمرین



مدیریت ترس از سخنرانی

۳- دانستن بیش از مقدار لازم



مدیریت ترس از سخنرانی

۴- فکر کردن به بدترین
شرایط ممکن



مدیریت ترس از سخنرانی

۵- شما فلیسوف نیستید



مدیریت ترس از سخنرانی



۶- ترس تنها در مقدمه
با شما است

مدیریت ترس از سخنرانی

۷- تنفس عمیق داشته
باشید



مدیریت ترس از سخنرانی

۸- قدم بزنید



مدیریت ترس از سخنرانی

۹- خود را مصروف کنید



مدیریت ترس از سخنرانی



۱۰ - موفقیت های خویش
را به یاد بیاور

مدیریت ترس از سخنرانی

۱۱- لباس راحت بپوشید



مدیریت ترس از سخنرانی

۱۲ - مایعات بنوشید



مدیریت ترس از سخنرانی

۱۳- از آدرنالین استفاده مثبت کنید

شیوه بهبود سخنرانی

- ۱- آرام باشید
- ۲- موضوع مورد بحث را بشناسید
- ۳- مخاطبین خود را بشناسید
- ۴- با محل سخنرانی آشنا باشید
- ۵- موفقیت را تجسم کنید
- ۶- کار نیکو کردن از پرکردن است
- ۷- روی پیام تمرکز کنید

دقیقه های آخر چی کنیم

- ۱: از اتاق یا محل سخنرانی تان بازید کنید
- ۲: برای دستیابی به آرامش ،چند تمرین تنفسی انجام دهید
- ۳: خود تان را تحویل بگیرید
- ۴: انگشتان پاهای خود را تکان دهید
- ۵: شانه های خود را بچرخانید
- ۶: صاف بایستید
- ۷: به فکر مخاطبان یا حضار باشید
- ۸: سپاسگزار باشید
- ۹: جلسه را از آن حضار بدانید نه از آن خودتان .

روز نشان پرفروز باد

درس چہارم

بیان شیوا؛ دريچه پيروزيت.

اعتماد
به نفس



قدرت درونی

