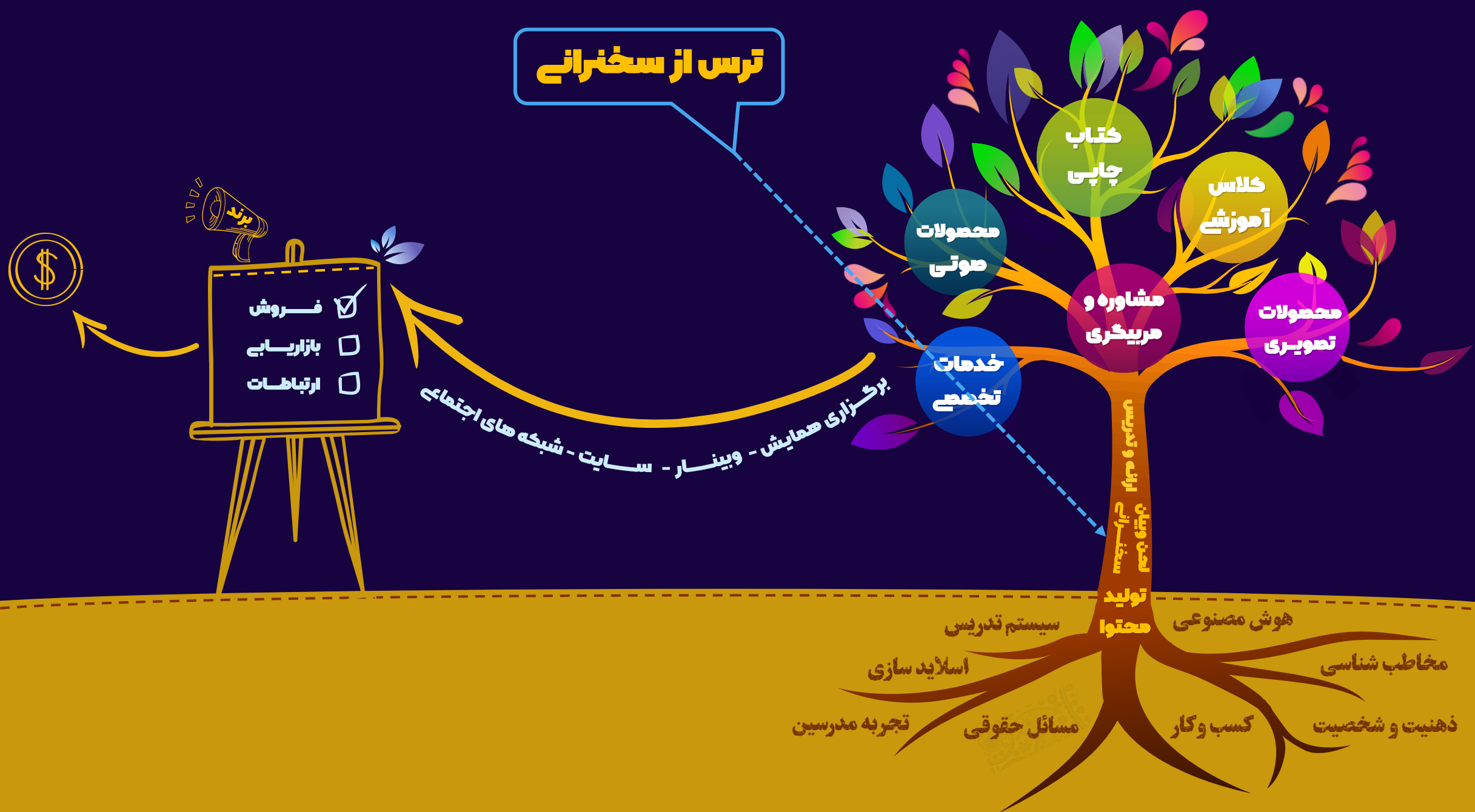


ترس از سخنرانی



کتاب چاپی

کلاس آموزشی

محصولات صوتی

مشاوره و مربیگری

محصولات تصویری

خدمات تخصصی

ارائه و تدریس
سخنرانی

تولید محتوا

هوش مصنوعی

مخاطب شناسی

ذهنیت و شخصیت

کسب و کار

مسائل حقوقی

تجربه مدرسين

اسلاید سازی

سیستم تدریس

فروش

بازاریابی

ارتباطات



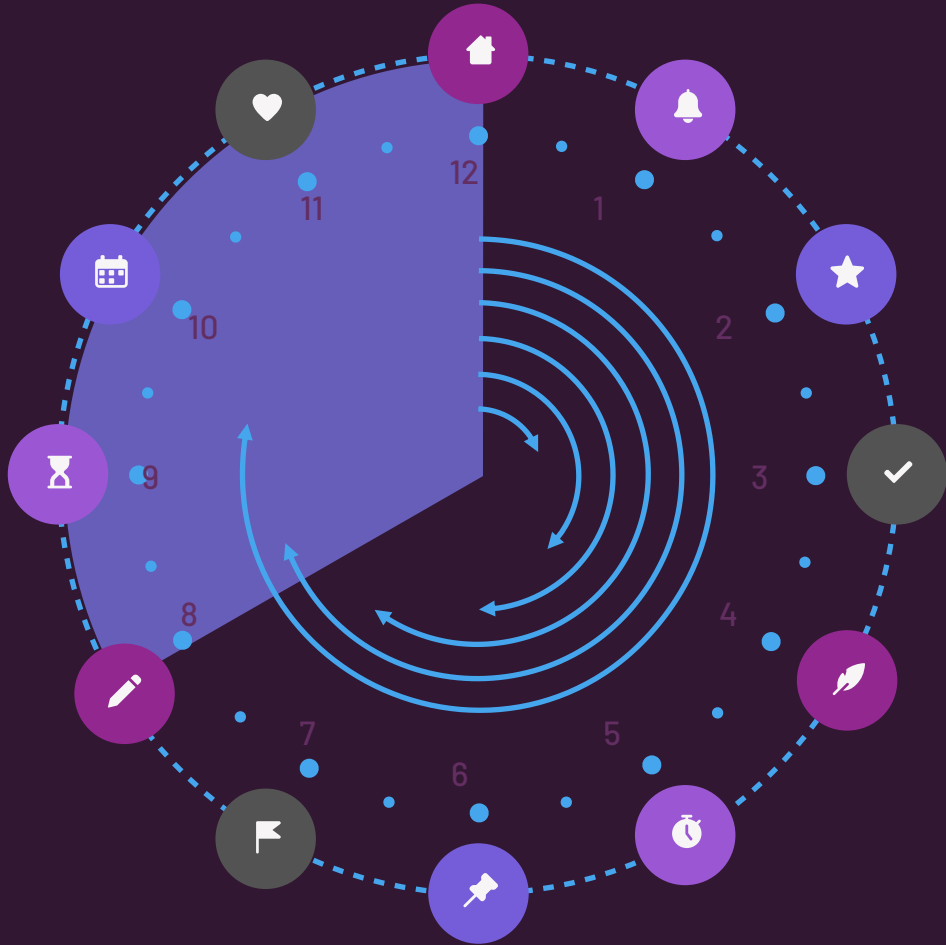
اصلی ترین دغدغه مغز قدیم

حفظ بقا است



تـرس

واکنش طبیعی بدن برای حفظ بقاست



ریشه خیلے از ترس ها از زمان کودکی است



صَدْر جدول ۷۵٪
از قدیم بوده
تحقیقات اخیر
تجربه



نه من عیبی ندارم
نه ژنتیکی بوده
نه...

ترس مال آدمیزاده



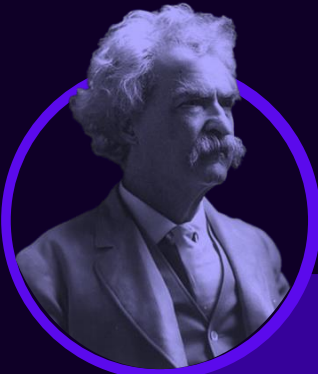




”

آنهايے كه ميترسند؛
آنهايے دروغ ميگويند

”



Mark Twain

مارك توئين

برخی حقوق و وظایف انسانی‌ها:

۱. من حق دارم نیازهایم را در الویت بگذارم، بدون ایجاد زحمت برای دیگران

۲. من حق دارم احساسات، افکار و عقاید خود را داشته باشم و ابراز کنم

۳. من حق دارم تجربه کنم البته مسئولیت هایش را خواهم پذیرفت

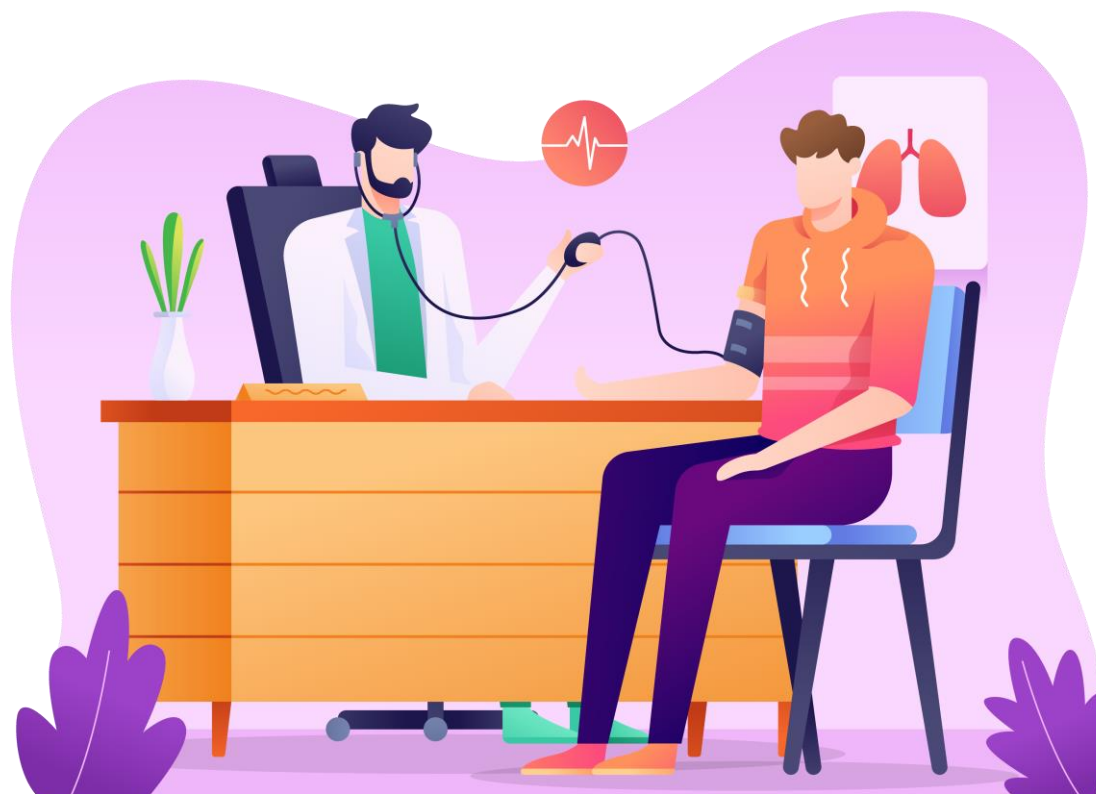
۴. من حق دارم انتخاب هایم را انجام دهم بدون توضیح به دیگران

اعتماد به نفس



این نیست نترسیم اینکه
با وجود ترس اقدام کنیم ...

خطرات (تهدیدها) ناشناخته ها (غافل گیری)





اتفاقات 🏰

فیزیولوژیک 🏰

آدرنالیین

❖ خیس شدن کف دست

❖ عرق کردن

❖ پریدگی رنگ

❖ ضربان قلب بالا

❖ لرزه صدا و اندام

❖ خشکی دهان

❖ انبساط مردمک چشم

❖ تمایل و گردن و سر

❖ اختلال در تنفس

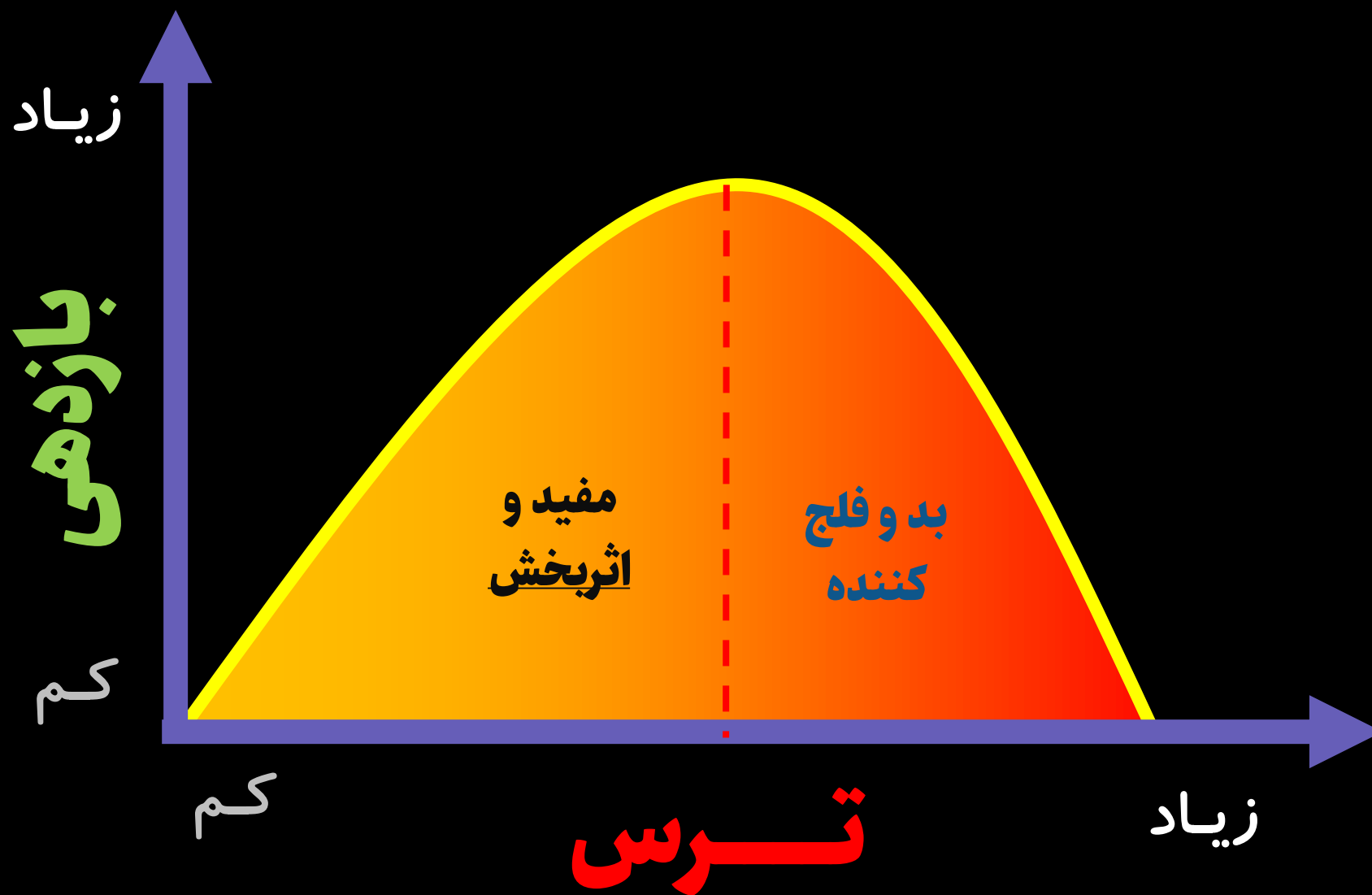
❖ انقباض مثانه



**خیلی وقت ها ؛ خیلی افراد
متوجه ترس شما نمیشوند**



ترسه همیشه هم بدک نبوده !





@AnimMusicFilm
vimeo.com/Filmseven2020

دقیقا برای سخنرانے از چے میترسیم؟!



در سخترانے از چے **میترسیم**؟

سوئی

✓
قضاوت

اعتبار ما



قضاوت کردن

👑 از مطلب خوششون نیامد؟

👑 به حرفام گوش میدن؟

👑 راجع به من چی فکر میکنن؟

👑 ترس از مضطرب بنظر رسیدن

قضاوت چه موقع پیش میاد ؟



محتوای ضعیف 🏆

مطالب نامرتب 🏆

مطالب غیر جذاب 🏆

ارائه بی کیفیت 🏆

ظاهر نامرتب 🏆

اشتیاق
سوزان
دارید

میتونید
یاد
بگیرید

مخاطب
دوستش
داره

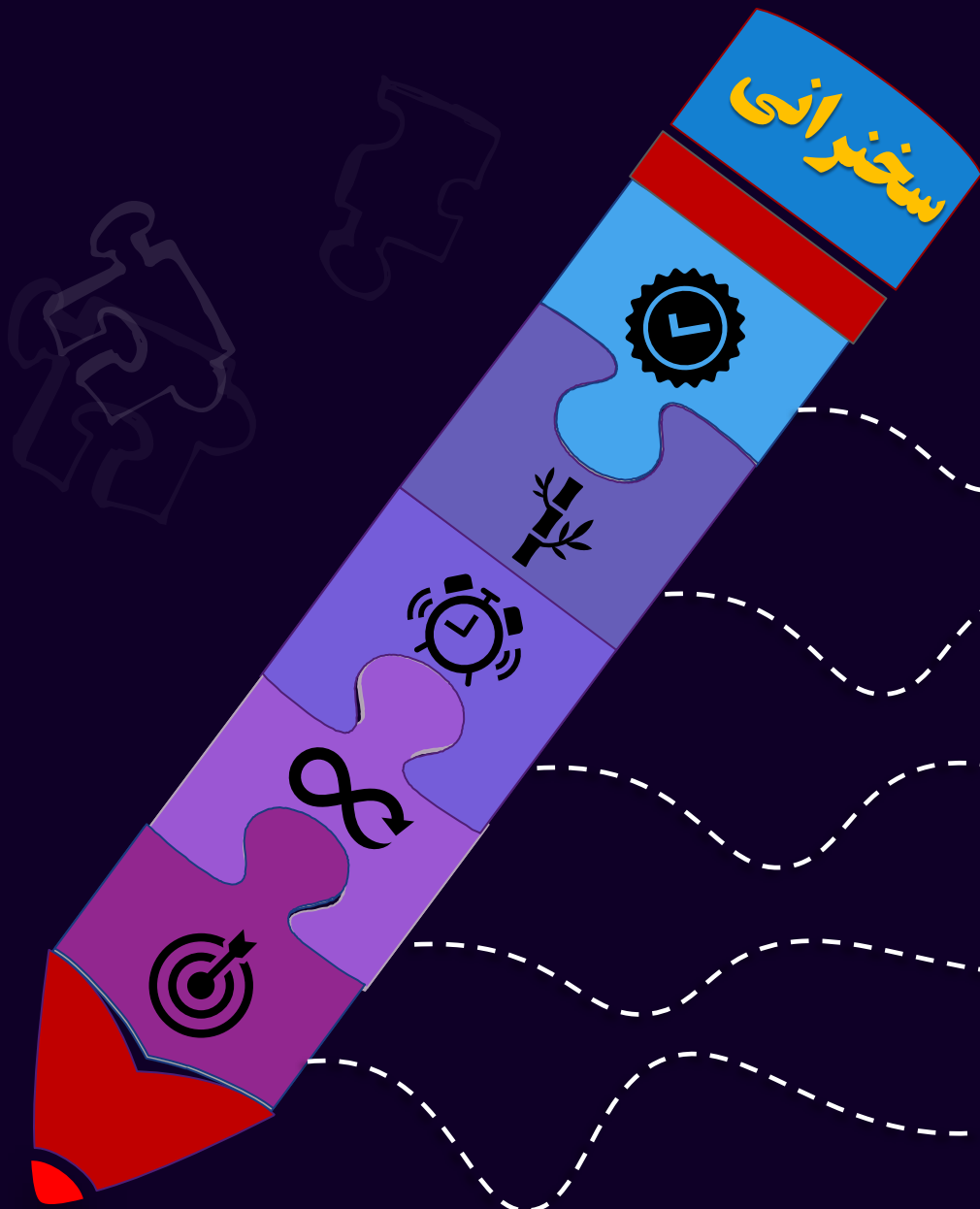


در سخترانے از چے **هیترسییم**؟

✓
سوئی
قضاوت

اعتبار ما





عدم کنترل شرایط

عدم شناخت موضوع

تجربیات گذشته

خطرات احتمالی

عدم مهارت و باور

سوتے مثل :

مطلب یادم برہ

تیق بزنم

اسلایدها بالا نیاد

صدام بلرزہ

جواب اشتباه بدم

و...

👑کانال کولر تالار تونل

👑غولارو با قند گول می زنیم

👑لیره رو لوله لوله رو لیـره

👑قـوري گل قـرمزي

👑یه یویـويِ یه یورویـی

👑سوسک، چسب، چیپس

👑چه ژست زشتی

کانال کولر تالار تونل

تپق زدن كاملا طبعى است





اینچوری حلش کن...

دلایل تیپ زدن

استرس ————— 🏆

نیاز به زمان بیشتر 🏆

نیاز به تمرین بیشتر 🏆

عدم تسلط بر زبان 🏆



اگه تیق زدیم چه کنیم؟

👑 اگه متوجه نشدن. رد کن برو

👑 اگه شک کرد. اصلاح کن

👑 اگه سوتی بود. عذرخواهی کن

👑 اگه میتونی شوخی کن

👑 اگه رسمی بود عذرخواهی کن

نگرانے ھا

کنٹرل



محتویات دایره کنترل

کنترل



بیانم 🏆

پوششم 🏆

ارائه ام 🏆

محتوایم 🏆

زبان بدنم 🏆

قالب بندی 🏆

تسلط بر کلاس 🏆

ارتباط با مخاطب 🏆

نگرانے ھا

کنترل



نگرانے ھا



توقع افراد 🏆

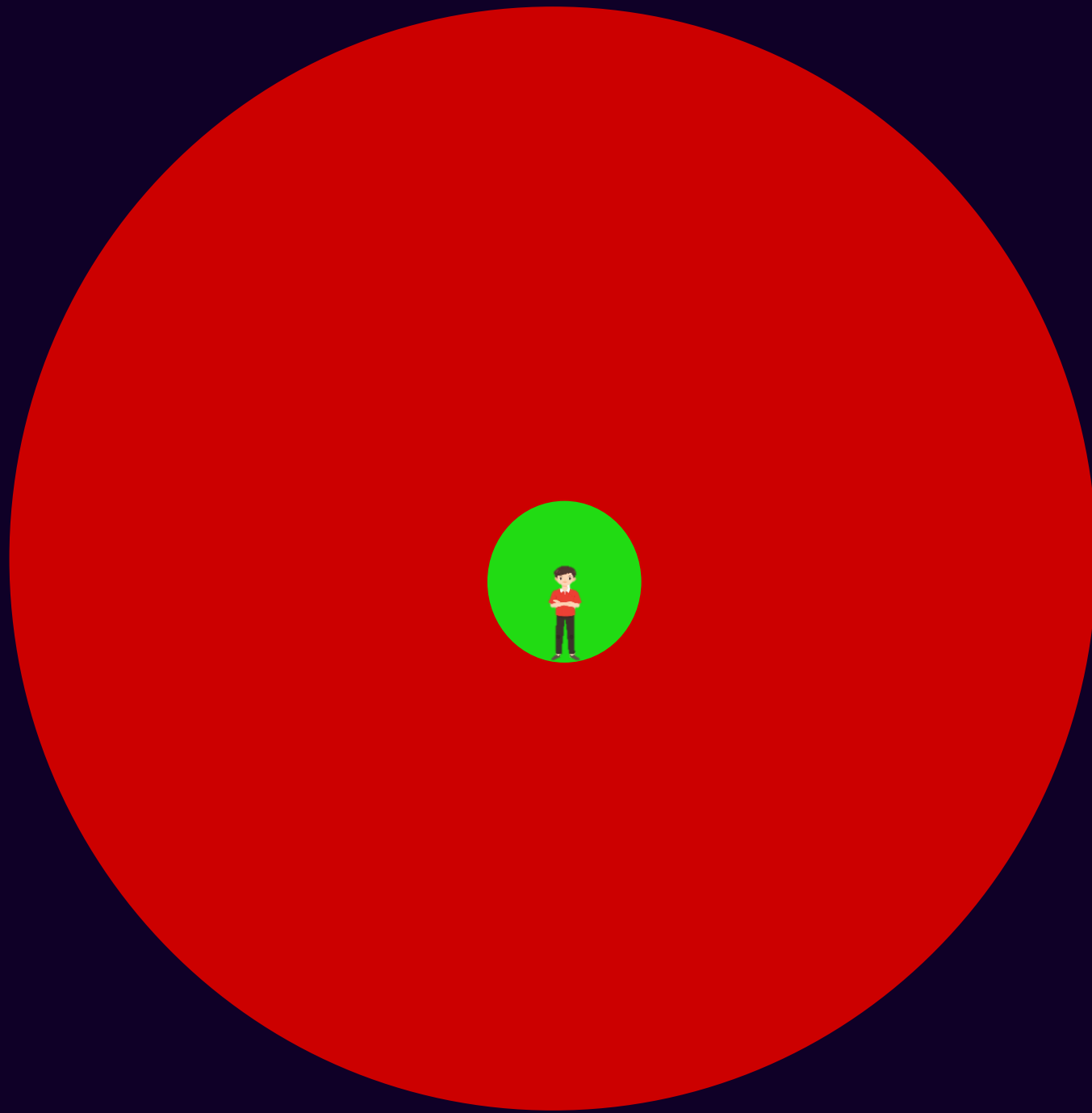
فکر مخاطب 🏆

خوشش نیاد 🏆

اتفاقات غیر قابل پیشبینی 🏆

کنترل





دونستن يا تونستن فرق هے كنه



رو در رو یک مشتملی صحبت کردن



توی جمع چند نفری صحبت کردن



در جلسات چند نفره همکارانم صحبت کردن



در جمع های ده ها نفری صحبت کردن



تدریس یه موضوع در کلاس



تدریس در یک سمینار



اولین کارگاه من



اولين سمينار من



جلوی افراد خاص



قدم به قدم

غرفه سازی













روش دوم : یهوئی



کایزن : بهبود مستمر به روش ژاپنی



اشتباهات موقع غرقه سازی

👑 در نظر نگرفتن بهای تصمیم

👑 آماده اشتباه نبودن

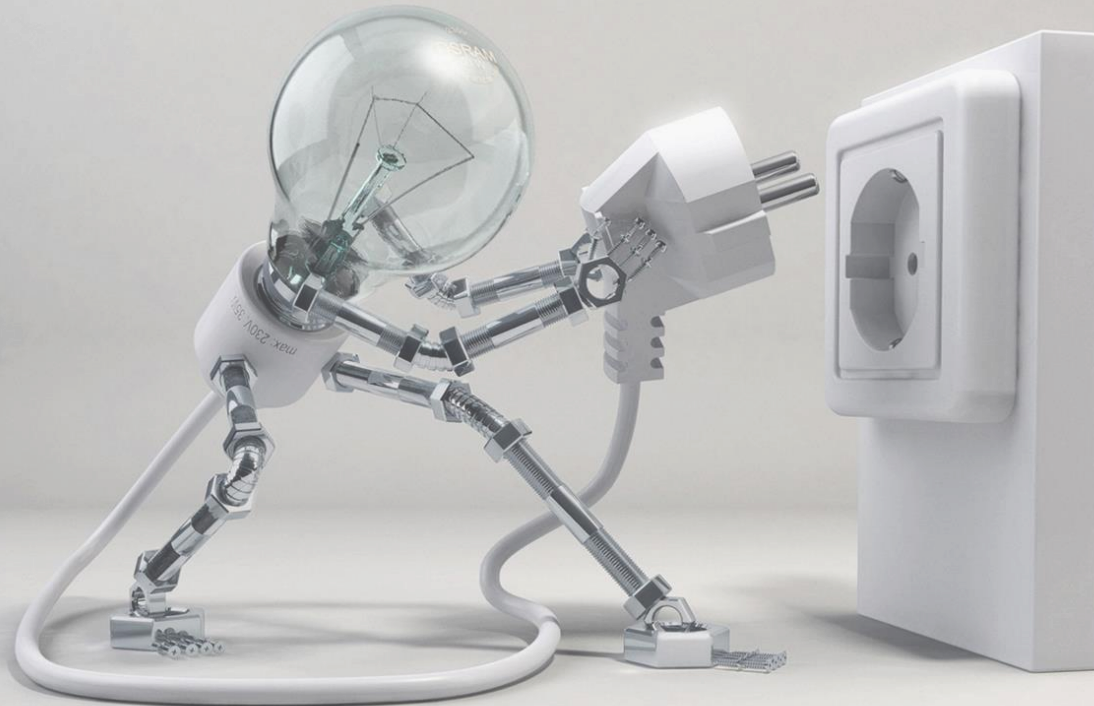
👑 انتخاب سخت ترین گام



امام علی علیه السلام:

”هنگامی که از چیزی می ترسی، خود
را در آن بیفکن، زیرا گاهی ترسیدن
از چیزی، از خود آن سخت تر است“

حکمت ۱۷۵ نهج البلاغه



چک لیست داشته باشید...



برنامه جسمی برای سخنرانان مناسب

👑 نفس عمیق کشیدن

👑 آب و دمنوش خوردن

👑 با صدای بلند تر

👑 با حرکات بدنی بیشتر

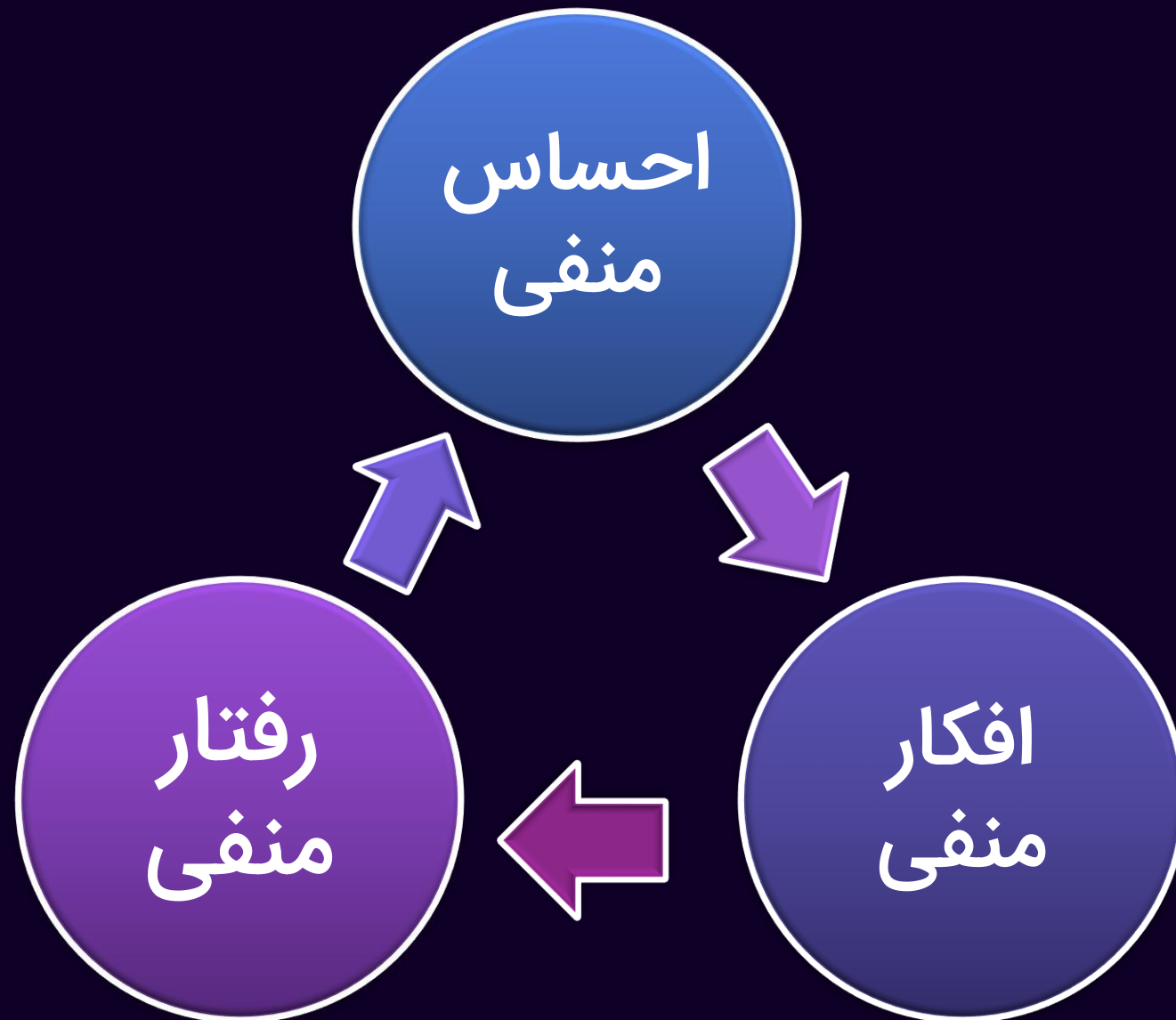
👑 نقش بازی کنید

برنامه ذهنی برای سخنرانی مناسب

بکارگیری احساسات

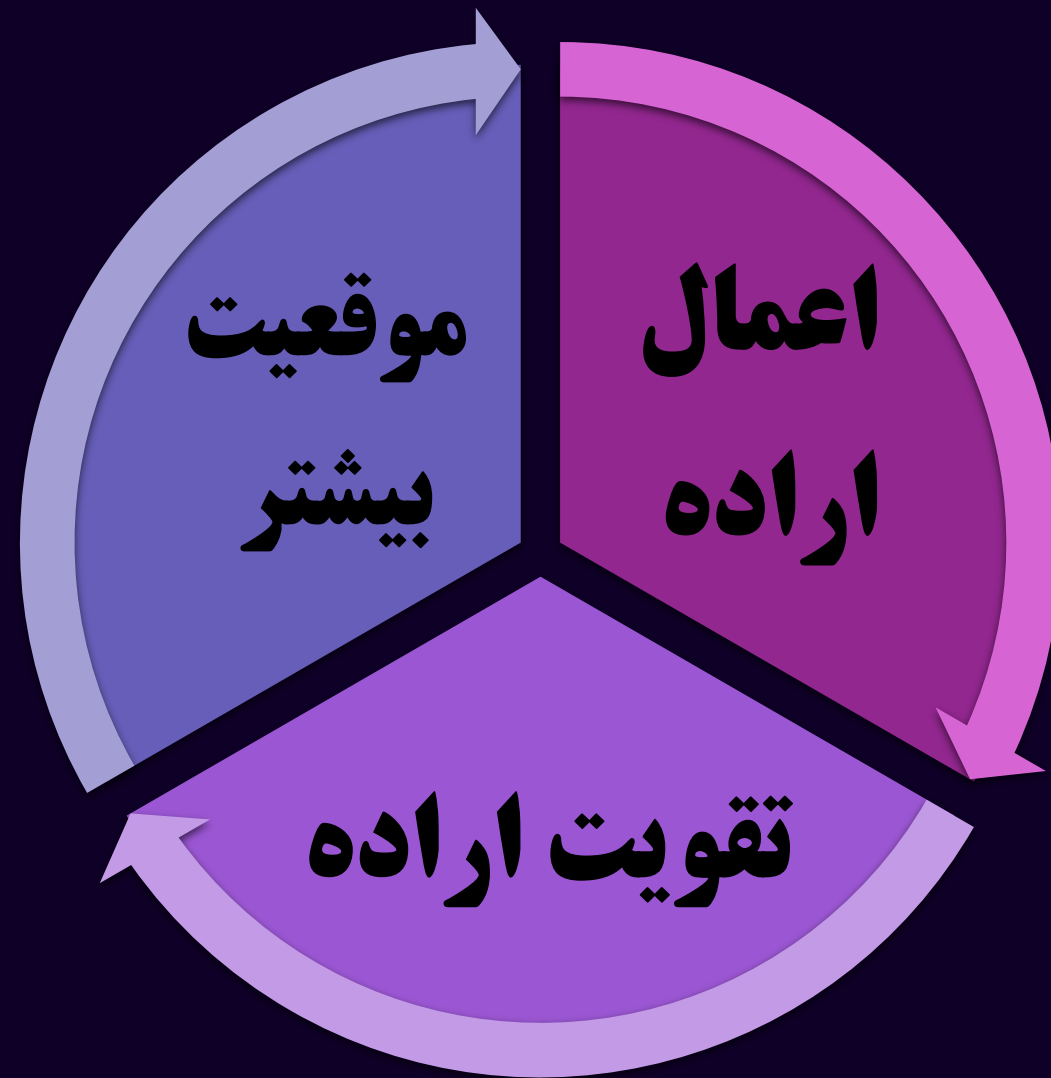
تصویر سازی

تلقین مثبت



چرخه ترس





چرخه اراده!

آمادگی و تمرین

تمرین سخنرانی

تمرین در شرایط مشابه

مایند مپ



فیلم و صدا از خودتون



سه نکتہ مهم قبل از سخنرانے





ذهن ما کارش حساسیت زدایی است
با تمرین ترس رو از بین ببر

به اجرا تون تمرکز کنید نه به مخاطب



تدابیر مهم برای کاهش ترس در سخنرانی

مخاطب بشناس	اعتماد به نفس
ذهن آگاهی کنید	ترس را بپذیرید
تصویر سازی ذهنی	بدترین شرایط
دوش آب سرد گرفتن	با افراد مثبت هم صحبتی
بشدت کامل گرائی ممنوع	سالن بازدید و بررسی کنید
چک لیست سخنرانی داشته باش	سوالات احتمالی رو ببینید

Mohandas Gandhi



’ ’ اول شما رو نادیده میگیرن

بعد به شما میخندن

سپس با شما می جنگن

و بعد شما پیروز خواهید شد. ، ،

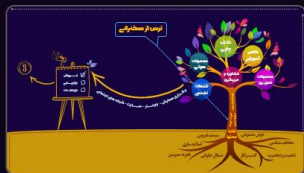
گر مرد رہے میان خون باید رفت
وز پای فتاده سرنگون باید رفت
تو پای به راه در نہ و هیچ پیرس
خود راہ بگویدت کہ چون باید رفت



Attar Nishapuri

عطار نیشابوری

فصل دوم: ترس از سخنرانی	
۱. ترس از سخنرانی چیست؟	۱
۲. علل ترس از سخنرانی	۲
۳. علائم ترس از سخنرانی	۳
۴. عوارض ترس از سخنرانی	۴
۵. تشخیص ترس از سخنرانی	۵
۶. درمان ترس از سخنرانی	۶
۷. پیشگیری از ترس از سخنرانی	۷



212 ★

213 ★

214

215

216 ★

217 ★

218 ★



219 ★

220 00:01 ★

221

222

223 ★

224 ★

225 ★



226 ★

227 ★

228 ★

229 ★

230

231 ★

232 ★



233 ★

234 ★

235 ★

236 ★

237 ★

238 ★

239 ★



240 ★

241 ★

242 ★

243 ★

244 ★

245 ★

246 ★



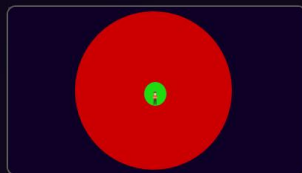
247



248



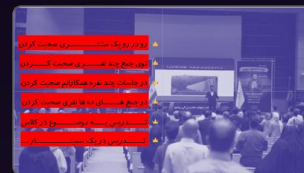
249



250



251



252



253



254



255



256



257



258



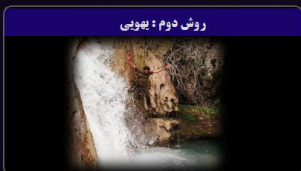
259



260



261



262



263



264



265



266



267



268



269



270



271



272



273



274



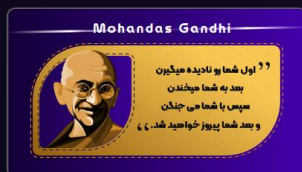
275



276



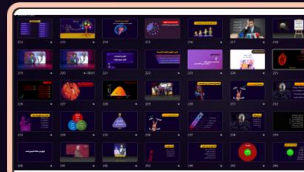
277



278



279



280



281



خُب؛ تا حالا چی یاد گرفتیم ؟

یادآوری :

تکرار؛ تثبیت دانش است 🏆

الان زمان تمرین است ! 🏆

MAHYAPUR
اکادمی
مہاپور
ACADEMY