

چگونه یک سخنران حرفه ای شویم؟



سخنرانی کردن و در نظر دیگران فردی مهم جلوه دادن یکی از آرزوهای همه ی افراد است. آرزویی که برای بعضی ها با تلاش و کوشش و رعایت چند نکته ساده به تحقق می رسد.

سخنرانی یک حرفه ی اکتسابی است نه ذاتی. اکتسابی از این لحاظ که شما با رعایت یک سری قوانین و تکنیک ها و داشتن اطلاعات کافی در مورد زمینه کاری، می توانید به این امر مهم دست پیدا کنید و روی دیگران تاثیر مثبت بگذارید. تاثیری که می تواند زندگی هر شخصی را تغییر دهد.

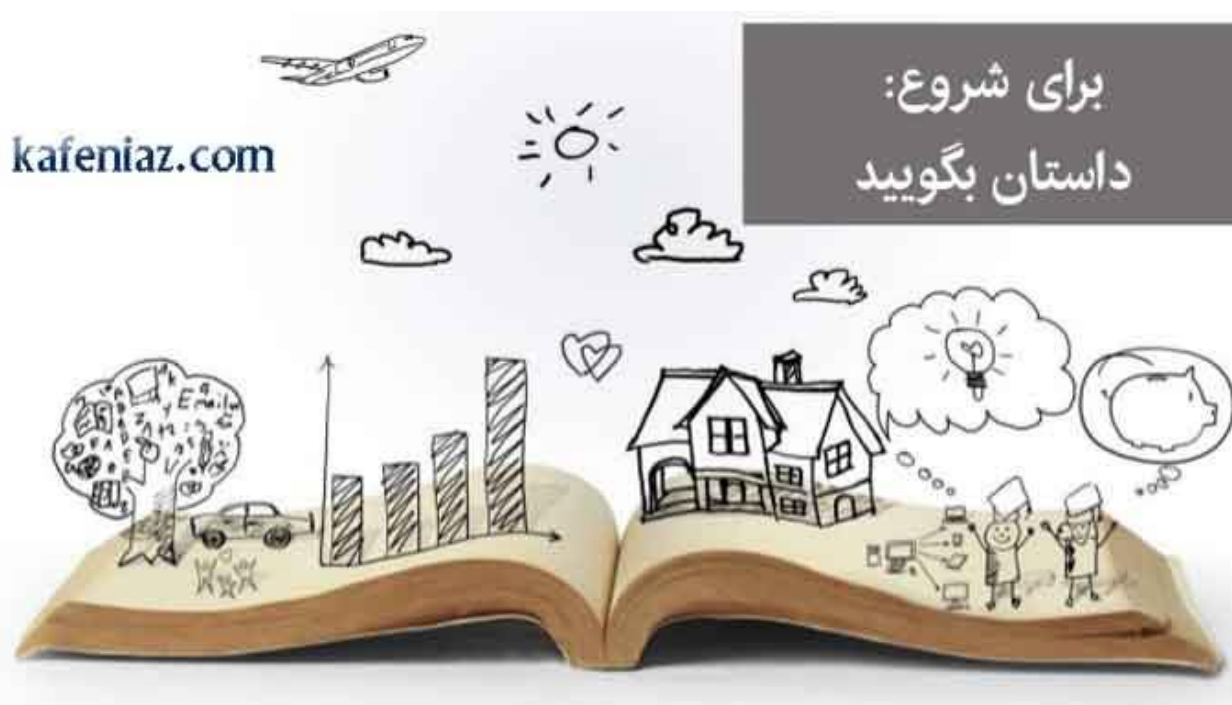
سخنران حرفه ای شدن تشکیل شده از اعتماد به نفس بالا، داشتن فن بیان قوی، شیوا و رسا صحبت کردن، تاثیر مثبت گذاشتن و... است.

یکی از قدرتمندترین ترین ابزارهایی که افراد سخنور در سمینارهای خود استفاده می کنند، فن بیان است. از این ابزار می توان به عنوان یکی از ابزارهای نفوذ در دل مخاطبین، ایجاد انگیزه، راهنمایی در جهت پیشرفت زندگی و شغلی، ایجاد تغییراتی شگرف در زندگی افراد و... استفاده کرد.

به وسیله همین فن بیان قوی شماست که در آینده از شما دعوت می کنند که در سمینارهای مختلف در سراسر دنیا صحبت کنید. این فن بیان شماست که مخاطبین خود را شیفته ی خود می کنید و از این به بعد شما را به عنوان رهبر و الگوی شخصی خود در نظر می گیرند و همه جا سخنان شما را به کار می برند.

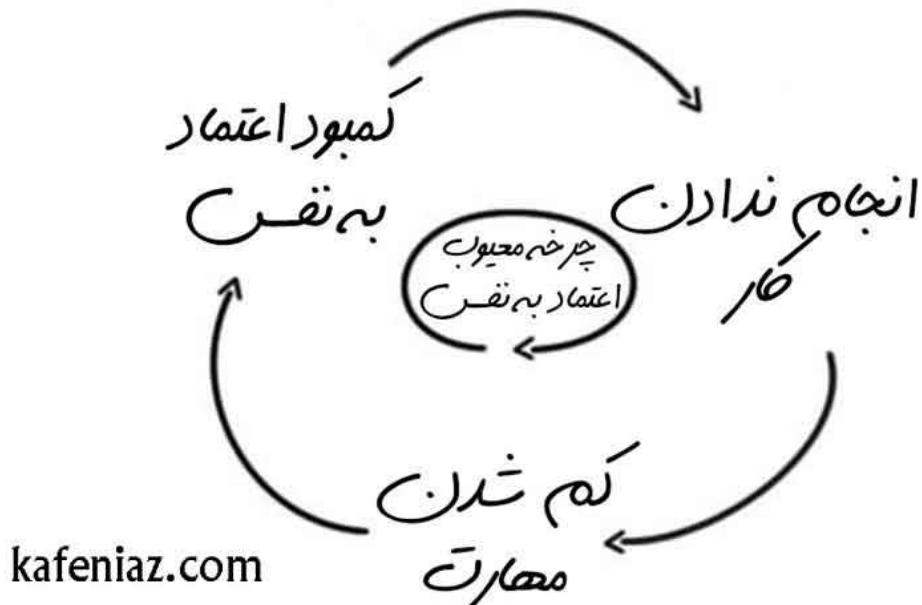
در این مقاله سعی کردیم نکاتی در مورد تبدیل شدن به یک سخنران حرفه ای ارائه دهیم.

۱) برای شروع سخنرانی، می توانید یک داستان بگویید



اولین کلماتی و اولین برخوردی که مردم به کار می برند در ذهن همه قرار می گیرد، چه مثبت و چه منفی. این بستگی به شما دارد که چگونه افراد را به خود جذب کنید. برای این طور مواقع می توانید سخنرانی خود را با داستانی از موفقیت ها، شکست ها، دغدغه ها، بی حوصلگی و ... و داستانی که مربوط به موضوع سخنرانی تان است شروع کنید. این داستان ها بیشتر در ذهن مخاطب قرار می گیرد و بعد از آن با جذابیت بیشتر به حرف های شما گوش می دهند.

۲) داشتن اعتماد به نفس



اعتماد به نفس نیز یک عمل اکتسابی است و با تمرین می‌توانید آن را افزایش دهید. اگر می‌خواهید که در مقابل دیگران دست و پا و صدای شما نلرزد، از همین الان شروع به تمرین کنید. رو به آینه بایستید و برای خودتان برنامه اجرا کنید. اگر بتوانید برای خودتان برنامه اجرا کنید قطعاً می‌توانید برای یک اجتماع هزار نفری هم این کار را انجام دهید.

۳) به سخنان خود باور داشته باشید



اگر شما در زمینه موفقیت صحبت می کنید ولی هنوز به روش هایی که ارائه می دهید باور ندارید، مطمئناً دیگران هم به شما باور نخواهد داشت.

زمانی شما می توانید به دیگران در مورد موفقیت و ثروتمند شدن توصیه های جدید بکنید که خودتان ثروتمند و موفق باشید.

۴) متن سخنرانی تان را از قبل آماده کنید

سعی کنید متن سخنرانی تان را از قبل آماده کنید



همیشه سعی کنید متن کامل سخنرانی تان را از یکی دو روز قبل آماده و چندین بار آن را با خود و با صدای بلند اجرا کنید. این کار باعث می شود که تمام مشکلات وارده به متن را ویرایش و مجدداً آنرا بازنویسی کنید.

مراقب نحوه ی رفتار تان در سخنرانی باشد

kafeniaz.com



سعی نکنید رفتاری عجیب تر نسبت به دیگر سخنرانان داشته باشید. این درست است که شما باید متمایز باشید اما نه در نوع رفتار. مردم از شخصیت متفاوت و در عین حال با پرستیژ شخصیتی بسیار بالا بیشتر استقبال می کنند تا اشخاصی که در سخنرانی هایشان پشت تریبون داد می زنند و یا به هوا می پرند. این رفتارها در ذهن مخاطب قرار می گیرد و مطمئناً دفعات بعد در سخنرانی های شما شرکت نمی کنند. سعی کنید با صحبت هایتان افراد جامعه را تحت تاثیر قرار دهید، نه با رفتار تان.

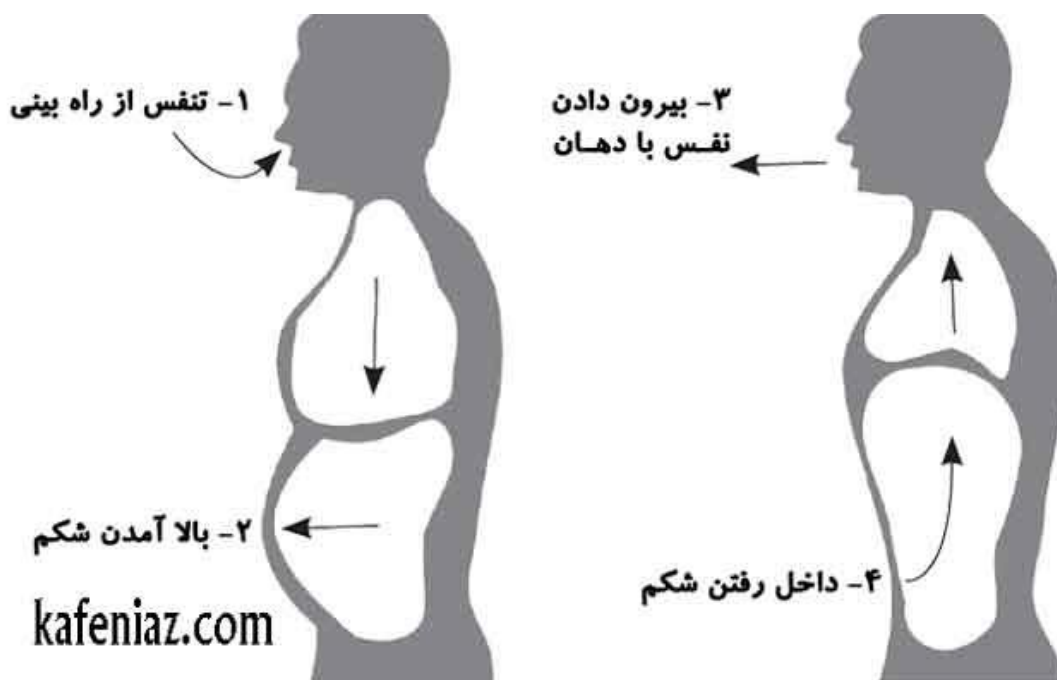
در سخنرانی هایتان ظاهری آراسته داشته باشید

kafeniaz.com



داشتن ظاهر و پوششی تمیز، مرتب و زیبا در نظر دیگران شما را متمایز می کند. مدل موی خود را نسبت به جامعه ای که در آن زندگی می کنید و متعارف است انتخاب کنید. از مدل مو و آرایش هایی که زنده هستند جداً خودداری کنید. مردم شما را اینگونه می پسندند.

۷) آرامش داشته باشید



سعی کنید قبل از سخنرانی آرام باشید و یک نفس عمیق به طوری که تمام اعضاء بدنانتان درگیر شود بکشید و سپس شروع به صحبت کردن کنید. بلند صحبت نکنید و داد نکشید. مثل گوینده های اخبار و یا به مانند رئیس جمهورها سخن بگویید. آرام و شمرده. برای این کار می توانید از شمارش اعداد استفاده کنید. به طور مثال بگویید ۱ و بعد از دو ثانیه ۲ و بعد از دو ثانیه ۳. این کار باعث می شود که هم شما به بدانید که چه می گوئید و هم مخاطبین شما زمانی که شمرده شمرده صحبت می کنید، راحت تر متوجه می شوند.

۸) هر حرفی را در سخنرانی تان به زبان نیاورید



تمام اشخاصی که در سمینار شما منتظر هستند تا سخنرانی شما شروع شود، منتظر شنیدن حرف های شما هستند. حرف هایی که ارزش گفتن دارد. پس حرف هایی که به هیچ عنوان ارزش ندارد به زبان نیاورید. زمان و وقت مردم طلاست. پس وقت مردم را نگیرید. آنها نیامده اند تا شما در مورد سیاست صحبت کنید. آنها اینجا هستند تا از شما نحوه تغییر در زندگی، موفق شدن، ثروتمند شدن و هر چیز دیگری را بیاموزند. پس سعی کنید اگر رشته کلام از دستتان پرید سکوت کنید و صبور باشید و سپس دوباره ادامه دهید.



برقراری ارتباط چشمی مناسب با مخاطبین خود یکی از مهمترین کارهایی است که می توانید در سخنرانی هایتان انجام دهید. در این حالت می توانید یا به صورت مستقیم انجام دهید و یا خیره شدن به دور دست ها و یا به صورت رفت و برگشتی.

۱۰) مراقب حرکاتتان روی صحنه باشید



در هنگام سخنرانی سعی کنید که با تریبون بازی نکنید، هرگز دست هایتان را در جیب نکنید و صاف و محکم بایستید نه شل و وا رفته. این حرکات شما تاثیر منفی در ذهن مخاطب قرار می دهد و شما را شخصی عصبی و بی قرار معرفی می کند.

(۱۱) سخنرانان حرفه ای از سکوت کردن هراسی ندارند



تمام سخنرانان حرفه ای در تمام سمینارهایشان می توانند بدون توقف صحبت کنند. اما در اکثر اوقات در بین صحبت هایشان سکوت پیشه می کنند. این مکث ها و سکوت های به جا، زمانی استفاده می شود تا مخاطبین نسبت به حرف هایی که زده شده بیشتر فکر کنند و همچنین شما به راحتی می توانید سخنان و جملاتی به زبان بیاورید که سنجیده تر و برگرفته از تفکر است.

برای درک بهتر از سخنرانی می توانید "اینفوگرافیک سخنرانی" را در تصویر زیر مشاهده نمایید.

اینفوگرافیک مهارت های سخنرانی

ارتباط چشمی ایجاد کنید	بی قرار نباشید	با اعتماد به نفس باشید	از سکوت بهره بگیرید
			
از روی برگه صحبت نکنید	زبان بدن را به کار ببرید	کمی از مخاطب فاصله بگیرید	تمرکزتان بر مخاطبین باشد
			
از شانه زست بگیرید	بپرسید و گوش بدهید	لبخند بزنید	به خودتان زمان بدهید
			

kafeniaz.com