HADI BAKHTIARI

فایل رایگان | فن سخنرانی

تمرین‌های فن سخنرانی
کلیدهای شروع قدرتمند

۱۰ تمرین عملی با روش اجرا و مثال؛ از شناخت مخاطب و ساختار پیام تا کنترل استرس، داستان‌سازی و زبان بدن.



۱۰
تمرین عملی

۵
روز برای یک چرخه

۵
دقیقه سخنرانی پایانی

هادی بختیاری؛ مجری رادیو و مدرس فن بیان و گویندگی

بخش اول

شناخت مخاطب و ساختار پیام

قبل از اینکه درباره‌ی چگونه گفتن فکر کنید، روشن کنید برای چه کسی و چه چیزی را می‌گویید.

۱

شناخت مخاطب

تمرین «پروفایل شنونده»

روش: قبل از هر سخنرانی، یک برگه بردار و برای مخاطب فرضی‌ات سه سؤال بنویس:

- این‌ها چه کسانی هستند؟ (سن، شغل، دغدغه‌ها)
- از من چه انتظاری دارند؟
- چه چیزی برایشان بی‌فایده یا خسته‌کننده است؟

مثال: اگر مخاطب دانشجوست، نیازش کاربردی بودن و کوتاه‌گویی است؛ اگر مدیران هستند، دنبال نتیجه و آمارند.

۲

شناخت مخاطب

تمرین «آینه زدن»

روش: یک متن دودقیقه‌ای آماده کن و جلوی یک دوست یا همکار اجرا کن. از او بخواه فقط بگوید در طول صحبت، چه چیزهایی توجهش را گرفت و چه چیزهایی برایش بی‌ربط بود.

مثال: ممکن است بفهمی مثال ورزشی‌ات برای یک جمع فرهنگی جذاب نبوده است.

۳

ساختار پیام

تمرین «سه بخش طلایی»

روش: هر پیام یا سخنرانی را در سه قسمت بنویس:

- شروع: یک جمله‌ی جذاب یا یک پرسش
- میانه: دو تا سه نکته‌ی اصلی
- پایان: جمع‌بندی یا دعوت به عمل

مثال: «چرا بیشتر آدم‌ها از سخنرانی می‌ترسند؟ امروز سه دلیل اصلی را می‌گویم: اول... دوم... سوم... و در پایان، یک راه ساده برای غلبه بر این ترس.»

بخش دوم

ساختار پیام و کنترل استرس

پیام را کوتاه و روشن کنید و استرس را با بدن آرام کنید.

۴

ساختار پیام

تمرین «یک‌دقیقه‌ای»

روش: پیام اصلی‌ات را طوری خلاصه کن که در ۶۰ ثانیه گفته شود. اگر نمی‌توانی، هنوز پیام برای خودت روشن نیست.

مثال: معرفی یک دوره، محصول یا ایده در قالب «ارائه‌ی آسانسوری»؛ مثل وقتی در آسانسور فقط یک دقیقه با یک نفر فرصت داری.

۵

کنترل استرس

تمرین «تنفس ۴-۷-۸»

روش: قبل از شروع سخنرانی:

- ۴ ثانیه دم
- ۷ ثانیه نگه داشتن نفس
- ۸ ثانیه بازدم؛ سه بار تکرار کن

مثال: وقتی قلبت تند می‌زند، این تمرین ریتم بدن را آرام می‌کند.

۶

کنترل استرس

تمرین «بدترین سناریو»

روش: بنویس: «اگر سخنرانی‌ام خراب شد، بدترین اتفاقی که می‌افتد چیست؟» بعد کنار هر مورد، راه‌حلش را بنویس.

مثال: اگر یادم رفت چه بگویم، یک جمله‌ی کلی می‌گویم: «بگذارید از زاویه‌ی دیگری نگاه کنیم» و دوباره ادامه می‌دهم.

بخش سوم

داستان، تصویر و زبان بدن

حرفی که دیده شود، بهتر شنیده می‌شود؛ با داستان، تصویر ذهنی، دست و مکث.

۷

داستان‌سازی

تمرین «نقطه‌ی عطف»

روش: یک خاطره یا تجربه‌ی ساده از زندگی خودت انتخاب کن و فقط لحظه‌ی اوج یا تغییر را تعریف کن.

مثال: «اولین بار جلوی ۵۰۰ نفر سخنرانی کردم؛ دستم می‌لرزید... اما وقتی یک نفر لبخند زد، فهمیدم می‌توانم ادامه بدهم.»

۸

تصویرسازی

تمرین «سه صحنه»

روش: هر موضوعی را در قالب سه تصویر ذهنی توصیف کن؛ با رنگ، صدا یا حرکت.

مثال: به‌جای «مدرسه شلوغ بود» بگو: «صدای زنگ در راهرو پیچید، بچه‌ها مثل موج به سمت حیاط دویدند و بوی نان بربری تازه از بوفه پخش شد.»

۹

زبان بدن

تمرین «دست‌ها حرف می‌زنند»

روش: جلوی آینه یک متن کوتاه اجرا کن و هر نکته‌ی کلیدی را با یک حرکت دست تقویت کن؛ مثلاً شمردن با انگشت‌ها یا باز کردن دست‌ها برای تأکید.

مثال: وقتی می‌گویی «سه دلیل اصلی وجود دارد»، هم‌زمان با دستت عدد سه را نشان بده.

۱۰

زبان بدن

تمرین «مکث قدرتمند»

روش: در اجرای متن، هر بار به نکته‌ی مهمی رسیدی، یکی دو ثانیه سکوت کن و نگاهت را روی مخاطب نگه دار.

مثال: «امروز می‌خواهم یک راز مهم را بگویم... (مکث) ...رازی که می‌تواند زندگی شغلی‌تان را تغییر دهد.»

برنامه‌ی تمرین

چرخه‌ی پنج‌روزه

هر روز دو تمرین انجام دهید تا در پنج روز چرخه کامل شود. بعد از یک هفته، یک سخنرانی پنج‌دقیقه‌ای آماده کنید و همه‌ی این مهارت‌ها را با هم ترکیب کنید.

زمان	تمرین	تمرکز
روز ۱	تمرین ۱ و ۲	شناخت مخاطب
روز ۲	تمرین ۳ و ۴	ساختار پیام
روز ۳	تمرین ۵ و ۶	کنترل استرس
روز ۴	تمرین ۷ و ۸	داستان‌سازی و تصویرسازی
روز ۵	تمرین ۹ و ۱۰	زبان بدن
بعد از یک هفته	همه با هم	یک سخنرانی پنج‌دقیقه‌ای

نکته‌ی تمرین

سخنرانی پنج‌دقیقه‌ای را ضبط کنید و با فاصله‌ی یک روز ببینید. چیزی که موقع اجرا حس نمی‌کنید، در ویدیو کاملاً دیده می‌شود.

سخنرانی با تمرین ساخته می‌شود؛ با بازخورد، سریع‌تر.

در دوره‌ی حضوری میکروفونیک جلوی جمع تمرین می‌کنید و بازخورد مستقیم می‌گیرید؛ هفت‌خوان همین مسیر را آنلاین و از هر شهری پیش می‌برد.

دوره‌ی حضوری میکروفونیک

دوره‌ی آنلاین هفت‌خوان

مشاوره: ۰۹۱۳ ۹۶۰ ۱۸۷۰