



تسلط بر سخنرانی:

برای تسلط به سخنرانی باید موارد زیر را رعایت کنید:

- ۱- انضباط فردی در سخنرانی
- ۲- حضور به موقع در سخنرانی
- ۳- شیوا سخن گفتن
- ۴- سخنرانی در جمع اطرافیان
- ۵- به مخاطبان خود عشق بورزید
- ۶- در سخنرانی خود داستان سرایی کنید

۷- تمرین سخنرانی مقابل آینه

عدم تسلط بر سخنرانی در حضور جمع یا در جلسات از رایج ترین عوامل نگرانی سخنرانان هست به همین منظور بسیاری از سخنوران برای داشتن تسلط در هنگام سخنرانی از شیوه های گوناگونی استفاده می کنند.

اما مهم ترین موضوع این است که شما باید بر خود مسلط شوید، تسلط بر خود و مدیریت خود اولین رسالت شما باید باشد به گونه ای که آگاهانه و هوشمندانه و بااراده بر خود و امور زندگی خود تسلط داشته باشید آنگاه قادر خواهید بود بر شرایط هرچند سخت مسلط باشید و نگرانی شما نسبت به عدم تسلط در سخنرانی کاهش می یابد

ما در اینجا سعی داریم روش های تسلط بر خود در سخنرانی را به شما عزیزان بازگو کنیم.

انضباط فردی داشته باشید:

همیشه سعی کنید تمام کارهای روزمره خود را بانظم و برنامه ریزی انجام دهید، قبل از سخنرانی برنامه منظمی داشته باشید و

تمام کارهای خود را عالمانه انجام دهید، هنگامی که شما نظم و برنامه در کارهایتان داشته باشید حس آرامش و راحتی خواهید داشت و قادر خواهید بود بر خود مسلط شوید و این تسلط بر خود به شما در اجرای سخنرانی خوب و مفید کمک شایانی می‌کند.

تأخیر نداشته باشید:

تأخیر یکی از عواملی است که با تسلط بر خود مغایرت دارد در تأخیر آفت‌ها نهفته است لذا کارهای خود را همان لحظه انجام دهید نه چند ثانیه بعد. علت اینکه این امر از اهمیت برخوردار است این است که انجام هر کاری و هر اقدامی خلاف فطرت بشر است چراکه انسان‌ها دوست دارند که از کارها سرباز زنند بنابراین برای غلبه بر این موضوع از اهرم رنج و لذت استفاده کنید، باید به خودت بگویی که من این کار را اگر الآن انجام دهم چقدر لذت‌بخش خواهد بود ولی اگر آن را به تأخیر بیندازم موجب رنج و ناراحتی من خواهد شد.

پس باید با تنبلی کردن و به تأخیر انداختن کارها مقابله کرد تا بتوان بر خود تسلط داشت و این امر به نوبه خود بر کلیه امور زندگی از جمله سخنرانی تأثیر به‌سزایی خواهد داشت.

با صدای رسا و بلند سخن بگویید:

بلند صحبت کردن منجر به تقویت حافظه می‌شود و باعث می‌شود که مطالب بهتر و طبقه‌بندی‌شده در ذهن شما شکل بگیرد لذا قبل از این که سخنرانی خود را آغاز کنید چندین بار با صدای رسا و بلند متن سخنرانی خود را تمرین کنید تا بتوانید بر مطالب تسلط کافی داشته باشید. همچنین هنگامی که شما در سخنرانی‌های خود با صدای رسا و بلند صحبت می‌کنید تأثیرگذاری مطالب بر مخاطبان بسیار بیشتر خواهد شد.

در حضور دیگران صحبت کنید:

قبل از اینکه در سخنرانی خود حاضر شوید، در حضور جمعی از افراد تمرین کنید و مطالب خود را برای آن‌ها بیان کنید این امر منجر می‌شود که بتوانید بر اوضاع و شرایط موجود در محیط واقف باشید و با کمک این تمرین می‌توانید در سخنرانی خود مسلط ظاهر شوید.

با مخاطبان خود، دوست باشید:

قبل از سخنرانی به این بیندیشید که می‌خواهید در حضور دوستانتان که با آن‌ها احساس نزدیکی و راحتی می‌کنید سخن بگویید در این صورت وقتی در حضور عده‌ی زیادی از افراد حاضر می‌شوید آن‌ها را دوستان خود می‌دانید که مشتاق هستند از سخنان شما استفاده کنند بنابراین سعی کنید با مخاطبان خود رابطه خوب و دوستانه‌ای داشته باشید تا بتوانید در هنگام سخنرانی تسلط کافی بر خود داشته باشید.

داستان‌گویی کنید:

سعی کنید سخنان خود را با زبان عامیانه و ملموس بیان کنید و در مطالب خود از داستان‌گویی استفاده کنید

چراکه انسان‌ها به شنیدن داستان علاقه دارند و هنگامی که مطالب خود را در غالب داستان و ملموس بیان می‌کنید علاوه بر اینکه بازگویی آن مطالب برای شما راحت‌تر خواهد شد و شما با تسلط بیشتری می‌توانید سخن بگویید منجر به جلب توجه مخاطبان خود، خواهید شد.

در جلوی آینه تمرین کنید:

پیش از سخنرانی لباسی که می‌خواهید در سخنرانی خود بپوشید را بر تن کرده و در مقابل یک آینه‌قدی بایستید و متن سخنرانی خود را چندین بار تمرین کنید این کار منجر به اعتمادبه نفس در سخنوری شما می‌شود و در تسلط شما بر زبان بدن خود و شیوه بیان مطالب شما تأثیرگذار خواهد بود و به شما جرئت و جسارت سخنرانی کردن را می‌دهد.