

مهارت در بداهه گویی

پرنیان حسین زاده

انتشارات مهر ایران

سرشناسه: حسین زاده، پرنیان، ۱۳۸۵ -

عنوان و نام پدیدآور: مهارت در بداهه گویی / پرنیان حسین زاده ؛ ویراستار سمیرا کرمی.

مشخصات نشر: تهران: مهر ایران، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۵۸ ص.؛ ۱۹×۵/۹ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۱۹-۱۳-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: سخنوری

موضوع: Oratory

رده بندی کنگ: ۱۳۹۷ ۲۵۵/۲ PN۴۱۲۹

رده بندی یویی: ۵۱۸

شماره کتابخانه: ۵۵۸۱۴۹۲

مهارت در بداهه گویی

پرنیان حسین زاده

ویراستار: سمیرا کرمی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۱۹-۱۲-۰-۰

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

انتشارات مهرا ایران

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است

فهرست

- ۹..... چطور در بداهه سخن گفتن مهارت پیدا کنیم؟
- ۹..... فواید و فایده‌ها
- ۱۱..... چگونه در بداهه حرف زدن مهارت پیدا کنیم
- ۱۲..... برای آماده شدن وقت بگذارید
- ۱۳..... کمی آرامش
- ۱۵..... گروه تشکیل دهید
- ۱۷..... بر اعصاب‌تان مسلط باشید
- ۱۸..... چگونه سر صحبت را باز کنیم؟
- ۱۹..... سر صحبت را باز کردن چه معنایی دارد؟
- ۲۰..... چرا سر صحبت را باز کردن اینقدر مهم است؟
- ۲۱..... قدم اول: خودتان را آماده کنید
- ۲۱..... کمتر به خودتان فشار بیاورید
- ۲۱..... از چیزهای کوچک شروع کنید
- ۲۲..... برای معرفی خودتان از قبل آماده شوید
- ۲۲..... چند سوال مناسب برای شروع مکالمه در چنته داشته باشید
- ۲۳..... قدم دوم: شروع کنید به حرف زدن
- ۲۴..... لنگر ذهنی ایجاد کردن
- ۲۵..... آشکار کردن

۶ مهارت در بداهه گویی

- ۲۵..... تشویق کردن
- ۲۷..... دوباره انجامش دهید!
- ۲۷..... با احتیاط جلو بروید!
- ۲۹..... چگونه می‌توانیم سخنرانی جذابی ارائه دهیم؟
- ۳۰..... چرا جلب کردن توجه مخاطب این قدر مهم است؟
- ۳۱..... چگونه ذاب حرف بزنیم؟
- ۳۱..... ۱. از زبان بدن، طوری استفاده کنید که حس مثبتی بدهد.
- ۳۲..... ۲. داستان تعریف کنید.
- ۳۳..... ۳. کلمات را واضح حفظ کنید.
- ۳۴..... ۴. از سکوت به نفع خودتار استفاده کنید.
- ۳۵..... ۵. بر اعصابتان مسلط باشید.
- ۳۶..... ۶. جذبه داشته باشید.
- ۳۷..... ۷. اطلاعات موثق بدهید.
- ۳۷..... ۸. شنیده شوید.
- ۳۹..... ۹. ترس از صحبت کردن در جمع؛ دلایل و راه‌های غلبه بر آن.
- ۴۰..... ۱۰. فوبیایی رایج با درمانی مشکل.
- ۴۰..... روند کلی درمان ترس از صحبت کردن در جمع.
- ۴۱..... ۱. حضور کمرنگ در اجتماع.
- ۴۱..... ۲. خودگویی منفی.
- ۴۲..... ۳. برنامه ریزی ضعیف.

مهارت در بداهه گویی < ۷

۴. روابط دوستانه‌ی ضعیف..... ۴۲
- راهبردهایی برای کاهش اضطراب در هنگام صحبت کردن..... ۴۳
۱. آغاز مقتدرانه..... ۴۴
۲. ورزش منظم..... ۴۴
۳. کم رویی ممنوع!..... ۴۵
۴. بهبود نتیجه‌ی فن بیان..... ۴۵
۵. تمرین، تمرین، باز هم تمرین..... ۴۶
- راهکارهایی برای ادامه‌ی روند درمان..... ۴۷
۱. ذهن آگاهی (Mindfulness)..... ۴۷
۲. تمرین تفکر مثبت..... ۴۸
۳. دور ریختن خاطرات بد..... ۴۸
۴. برنامه ریزی برای رویداد بعدی..... ۴۹
- قبل از هر چیز اضطراب‌تان را درمان کنید..... ۴۹
۱۰. اشتباهی که هرگز نباید در گفتگوهایتان مرتکب شوید..... ۵۱
۱. حرف زدن و گوش ندادن..... ۵۱
۲. پرسیدن سؤالات منحرف‌کننده..... ۵۱
۳. از این شاخه به آن شاخه پریدن..... ۵۳
۴. مزه‌مزه نکردن حرف از قبل..... ۵۳
۵. القا و ایجاد بحث و درگیری..... ۵۴
۶. اعتماد به نفس تصنعی..... ۵۴

۸. مهارت در بداهه گویی

۷. رئیس بازی در حین مکالمه..... ۵۵

۸. ایجاد وقفه های بی وقفه..... ۵۵

۹. خود را همه فن حریف نشان دادن..... ۵۶

۱۰. تند حرف زدن..... ۵۶

www.ketab.ir