



بهترین تکنیک‌های سخنرانی

نویسنده: فریدون فرداد - تیم تحریریه فرتیک

آیا می‌دانید تکنیک‌های سخنرانی شامل چه چیزهایی می‌شوند؟

برای انجام دادن هر چه بهتر سخنرانی، تکنیک‌های وجود دارد که هر کدام از آن‌ها می‌تواند نتایج خوبی را برای شما به همراه داشته باشد. اگر می‌بینید که بسیاری از افراد در جمع، سخنرانی انگیزشی انجام می‌دهند تعجب نکنید، چرا که از آن‌ها از همه مهارت‌های آموزش سخنرانی برخوردارند. آنها توانسته‌اند با مطالعه کتاب‌های مختلف در این زمینه و حضور در کلاس‌های فن سخنرانی به این موفقیت دست یابند.

در حال حاضر شما تنها با داشتن تحصیلات و یادگیری مهارت‌های مرتبط با رشته مورد علاقه خود نمی‌توانید موفق شوید. ما در این مقاله قصد داریم به آموزش سخنرانی و مهم‌ترین تکنیک‌های آن

به شما بپردازیم و بگوییم که بهتر است در فن سخنرانی از چه اصولی پیروی کنید. اغلب افرادی که سخنرانی می‌کنند، با تمامی این تکنیک‌ها آشنایی کافی دارند؛ بنابراین اگر شما هم می‌خواهید از خود یک سخنران حرفه‌ای بسازید، بهتر است که این مقاله را تا انتها مطالعه کنید.

مهم‌ترین تکنیک‌های سخنرانی

مهارت سخنرانی را همه افراد می‌توانند در خود تقویت کنند، این مهارت را می‌توانید با تمرین بیاموزید و با توجه به ابزارهای ارتباط، اعتماد به نفس خود را بالا ببرید و با صحبت‌های خود نظر همه را به خود جلب کنید.

به چشمان مخاطبان توجه کنید

به هنگام سخنرانی سعی کنید با مخاطبان خود ارتباط چشمی قوی بگیرید، ارتباط چشمی مناسب به عنوان یکی از تکنیک‌های سخنرانی می‌تواند روی مخاطب تأثیر خوبی بگذارد و اعتماد به نفس شما را افزایش دهد. زمانی که تسلط شما بر متن زیاد باشد، در حین سخنرانی دیگر نیازی نیست به صورت مکرر به متن نگاه کنید.

شما می‌توانید بعد از شروع سخنرانی، چند نفر از مخاطبانی که روی صحبت‌های شما تمرکز بیشتری دارند را انتخاب نمایید و سخنرانی خود را با محوریت آن‌ها ادامه دهید. ارتباط چشمی شما هر دفعه روی هر نفر بین سه تا چهار ثانیه باشد، می‌تواند تأثیر سخنان شما را چند برابر کند. ارتباط چشمی به عنوان یک اصل در سخنرانی به شمار می‌رود.

در بهترین حالت بایستید و روی حرکات بدن خود مسلط باشید

اگر اعتماد به نفس بالایی داشته باشید، در زمانی ایستاده‌اید، مخاطبان تحت تأثیر سخنان شما قرار می‌گیرند. البته باید دقت جلوی حرکات اضافه را بدن را بگیرید. برای این که سخنرانی بهتر داشته باشید و روی نکات مهم صحبت‌های خود تاکید کنید، می‌توانید حرکات طبیعی و آرامی را انجام دهید. انجام برخی از حرکات مانند گذاشتن دستان خود روی هم و گذاشتن دست روی دیوار، می‌تواند تمرکز مخاطبان را بر هم زند. فراموش نکنید که کنترل حرکات بدن یکی از تکنیک‌های سخنرانی است.



همان طور که می‌دانید یکی از اصول مهم سخنرانی، طرز ایستادن و حرکات بدن است، بنابراین باید آن را تمرین کنید تا بتوانید چگونگی اجرا و حرکات بدن را مورد ارزیابی قرار داده و اگر نیاز بود آن‌ها را

به طور کلی تغییر دهید. اگر در این مورد ضعف دارید، می‌توانید در کلاس‌های آموزش سخنرانی شرکت کنید تا با یادگیری مجموعه‌ای از حرکات و ژست‌های در هنگام سخنرانی، اعتماد به نفس خود را افزایش دهید.

حالت چهره باید چگونه باشد؟

اگر می‌خواهید مخاطبان با جذابیت و حرارت بیشتری مشتاق شنیدن سخنران شما باشند، بهتر است حالت چهره خود را تقویت کنید. هر چقدر میزان صمیمیت در حالت‌های مختلف چهره شما بیشتر باشد، تأثیرگذاری سخنان شما هم بیشتر خواهد بود. حالات مختلفی که چهره شما هنگام صحبت کردن به خود می‌گیرد، نشان می‌دهد که چقدر از جانب مخاطبان قابل اطمینان هستید و سخنان شما تا چه حد مفید می‌باشد.

رعایت آراستگی ظاهری و لباس مناسب

سعی کنید لباس خوبی را انتخاب نمایید. پوشیدن یک لباس مناسب، بیانگر این است که شما برای مخاطب احترام قائل شدید. پیش از حضور در مراسم، بهتر است برای پوشیدن لباس مناسب با مراسم با دیگران مشورتی داشته باشید. در بین تکنیک‌های سخنرانی، آراستگی ظاهری اهمیت خاص خود را دارد.

صدای محکم و رسایی داشته باشید

گاهی اوقات این صدای خوب است که می‌تواند مفهوم صحبت‌های شما را در کوتاه‌ترین زمان به مخاطب منتقل کند. اگر هدف شما سخنرانی انگیزشی با شور و هیجان است، باید روی صدای خود زیاد کار کنید و به صدای خود احساس و انرژی بدهید. در زمان سخنرانی برای بهتر شدن صدا می‌توانید میزان صدای خود را بالا و پایین ببرید، برای ایجاد هیجان در کلام خود سرعت آن را تغییر دهید، مکث‌ها و سکوت‌های به جا و درستی داشته باشید و برای اینکه روی نکات مهم تاکید داشته باشید دانگ صدای خود را کم و زیاد کنید.



سعی کنید خستگی و بی حالی صدا را بگیرید و به آن انرژی ببخشید. در تمرین‌های روزانه، صدای خود را ضبط کنید تا بتوانید ایرادات آن را برطرف کنید. صدا یکی از مهم‌ترین معیارها در فن سخنرانی است که تقویت آن می‌تواند میزان اثرگذاری آن را تا حد زیادی افزایش دهد.

مخاطب را درگیر موضوعات کنید

با توجه به آموزشی سخنرانی، برای اینکه مخاطبان با شما ارتباط راحتی برقرار کنند، می‌توانید در حین سخنرانی با آن‌ها به صورت مستقیم صحبت کنید، از آن‌ها سؤال بپرسید و از آن‌ها بخواهید که در بحث‌های مطرح شده شرکت کنند. استفاده از تصاویر، نقشه‌ها، نشان دادن تکه‌ای از فیلم باعث می‌شود که مخاطبان شما مشارکت بیشتری نسبت به سخنان شما داشته باشند.

با مخاطبان مزاح کنید

شوخی کردن به موقع در سخنرانی می‌تواند میزان تأثیر پذیری حرف‌های شما را افزایش می‌دهد، فضا را آرام می‌کند و تفاوت بین یک سخنرانی خشک و معمولی و یک سخنرانی هیجان انگیز را به شما نشان می‌دهد. علاوه بر همه این‌ها جذابیت فردی شما را افزایش می‌دهد. از آنجایی که شوخی کردن، به عنوان یک فن سخنرانی به حساب می‌آید، می‌توانید با تقویت کردن آن با مخاطبان ارتباط صمیمی‌تر ایجاد کنید.



اضطراب و استرس نداشته باشید

چگونه می‌توان اضطراب خود را در حین سخنرانی کنترل کرد؟ اغلب افراد هنگام صحبت کردن در جمع دچار اضطراب می‌شوند و دست و دلشان می‌لرزد. با توجه به اینکه نمی‌توان به طور کامل اضطراب را ریشه کن کرد، باید با تمرین و استفاده از راهکارهای مختلف بتوانید آن را به بهترین شکل مدیریت کنید.

کشیدن چند نفس عمیق و انجام نرمش‌های تنفسی پیش از انجام سخنرانی می‌تواند مؤثر واقع شود. به خود انگیزه بدهید چرا که شما به دلیل کسب موفقیت‌های مختلف برای انجام سخنرانی دعوت شده‌اید، حتی می‌توانید با استفاده از اضطراب خود، سخنرانی هیجان انگیزی داشته باشید. کنترل اضطراب و استرس از جمله مهم‌ترین تکنیک‌های سخنرانی به شمار می‌رود.

نتیجه‌گیری برای آموزش سخنرانی

در این مقاله به مهم‌ترین تکنیک‌های سخنرانی پرداختیم و درباره هر کدام توضیحاتی را ارائه کردیم. امیدواریم بتوانید با استفاده از این نکات، نقاط قوت خود را در سخنرانی تقویت کنید. اکنون در پایان مقاله از شما می‌خواهیم تا نظرات و تجربیات خود را درباره موضوعات مطرح شده در بخش نظرات به اشتراک بگذارید.

پایان