

بهتر نیست قبل از شروع با چند نفر  
جدید ارتباط موثر رو تمرین کنیم؟

خودتون رو توی چت معرفی کنید،  
می‌خونم....

# پیام بهرام پور

مربی و مدرس مهارت‌های ارتباطی، سخنرانی و فن بیان

موسس مجموعه آموزشی بیشتر از یک نفر (+۱)  
نویسنده بیش از ۱۵ عنوان کتاب آموزشی  
اجرای بیش از ۵۰ برنامه در رادیو و تلویزیون  
آموزش مهارت‌های ارتباطی به بیش از ۲۰۰/۰۰۰ نفر  
مشاور تعدادی از بزرگان اقتصادی کشور  
مربی سخنرانی برخی مسئولین سیاسی کشور  
مدیر پربازدیدترین سایت آموزش ارتباطات

[www.BishtarAzYek.com](http://www.BishtarAzYek.com)



شکر گزارم برای ....



# سخنرانی بداهه حرفه‌ای

وقتی همه سکوت می‌کنند، شما بدرخشید...



پیام بهرام‌پور +1

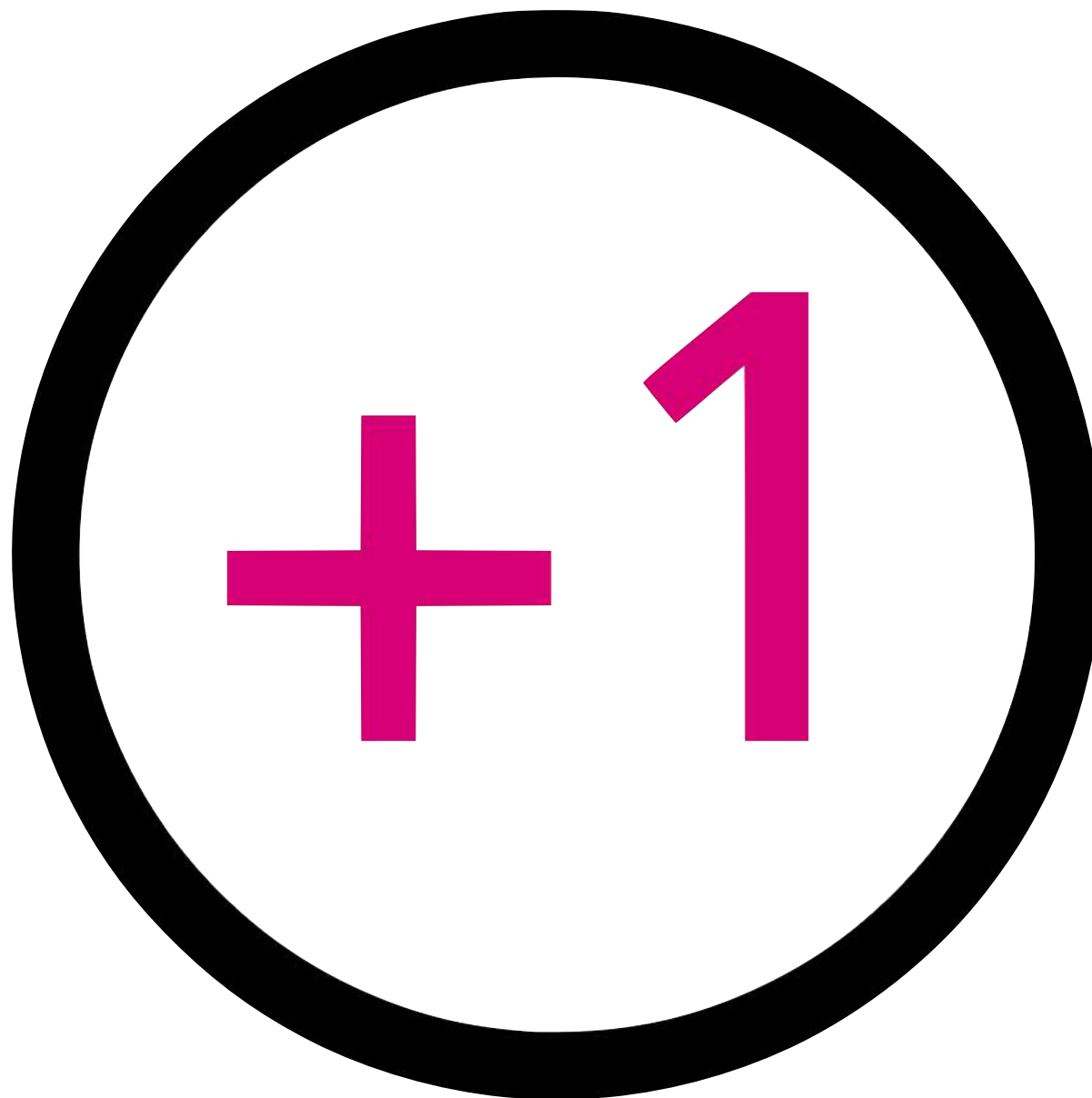
BishtarAzYek.com 

 BishtarAzYek

 BishtarAzYek

# دوتا سخترانی زندگی من رو عوض کرد...





تبریک! شما بیشتر از یک نفر... هستید

من بُردم...



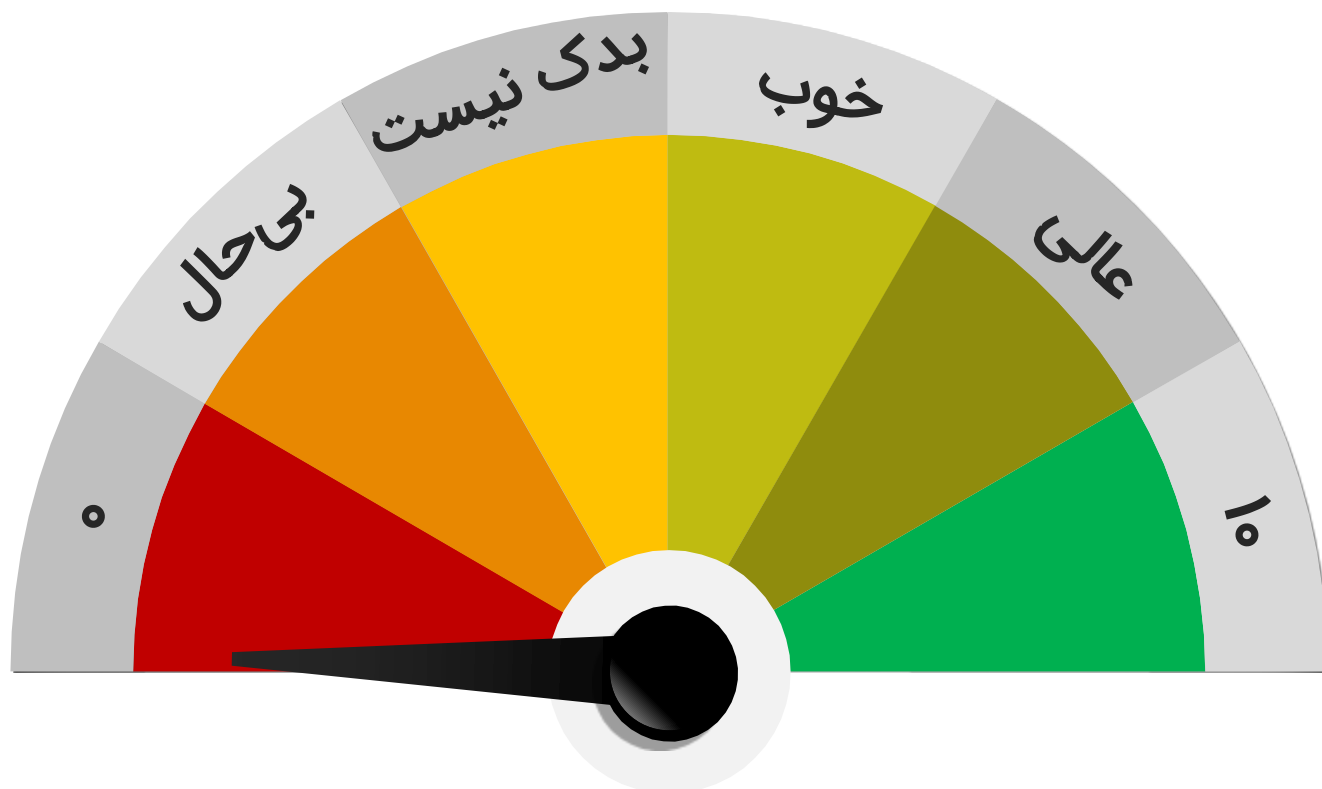
# انرژی چقدره؟ دوست داری بایه نفر بی حال

❑ دوست بشی؟

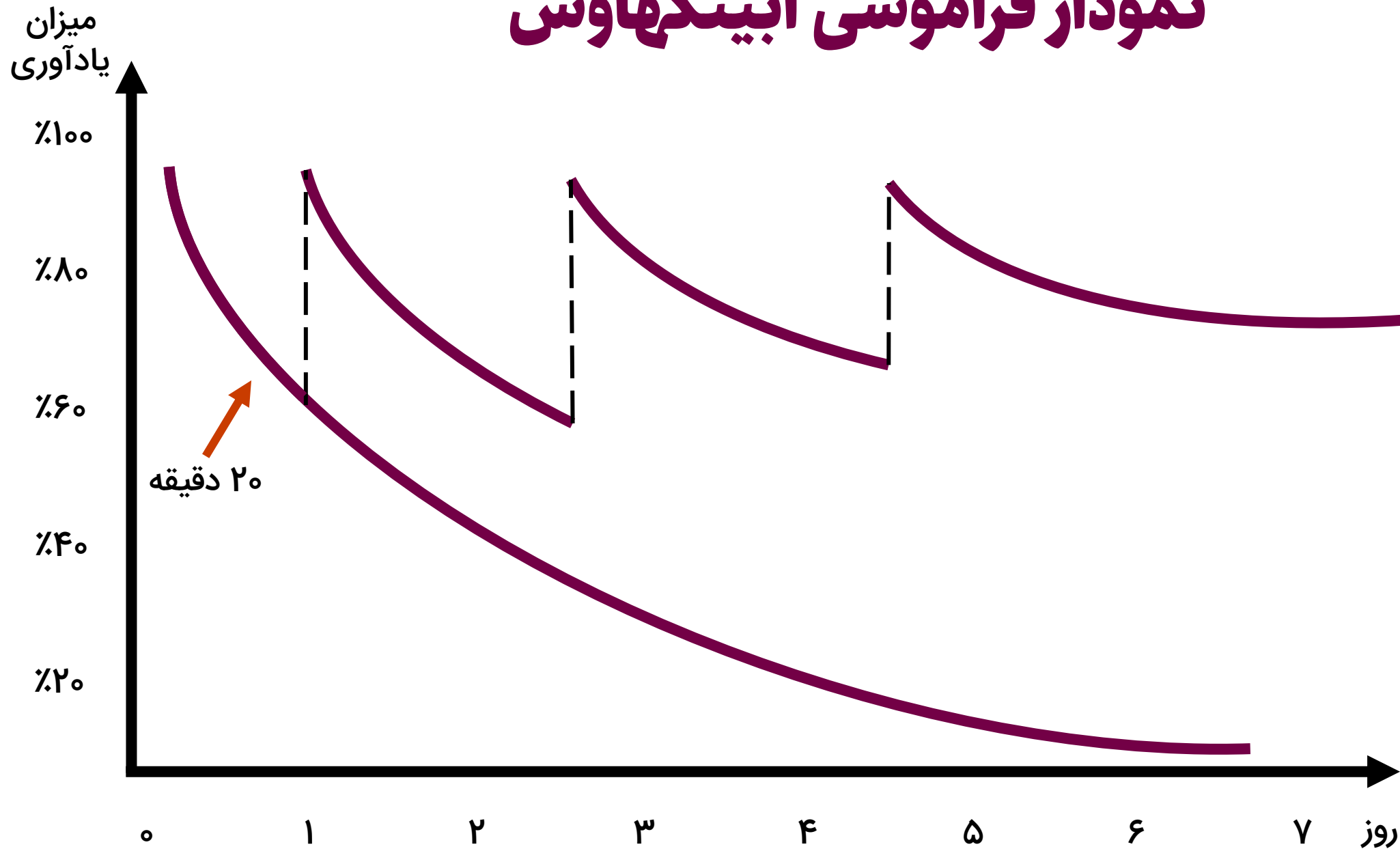
❑ بیزینس کنی؟

❑ زندگی کنی؟

❑ سر کلاس باشی؟

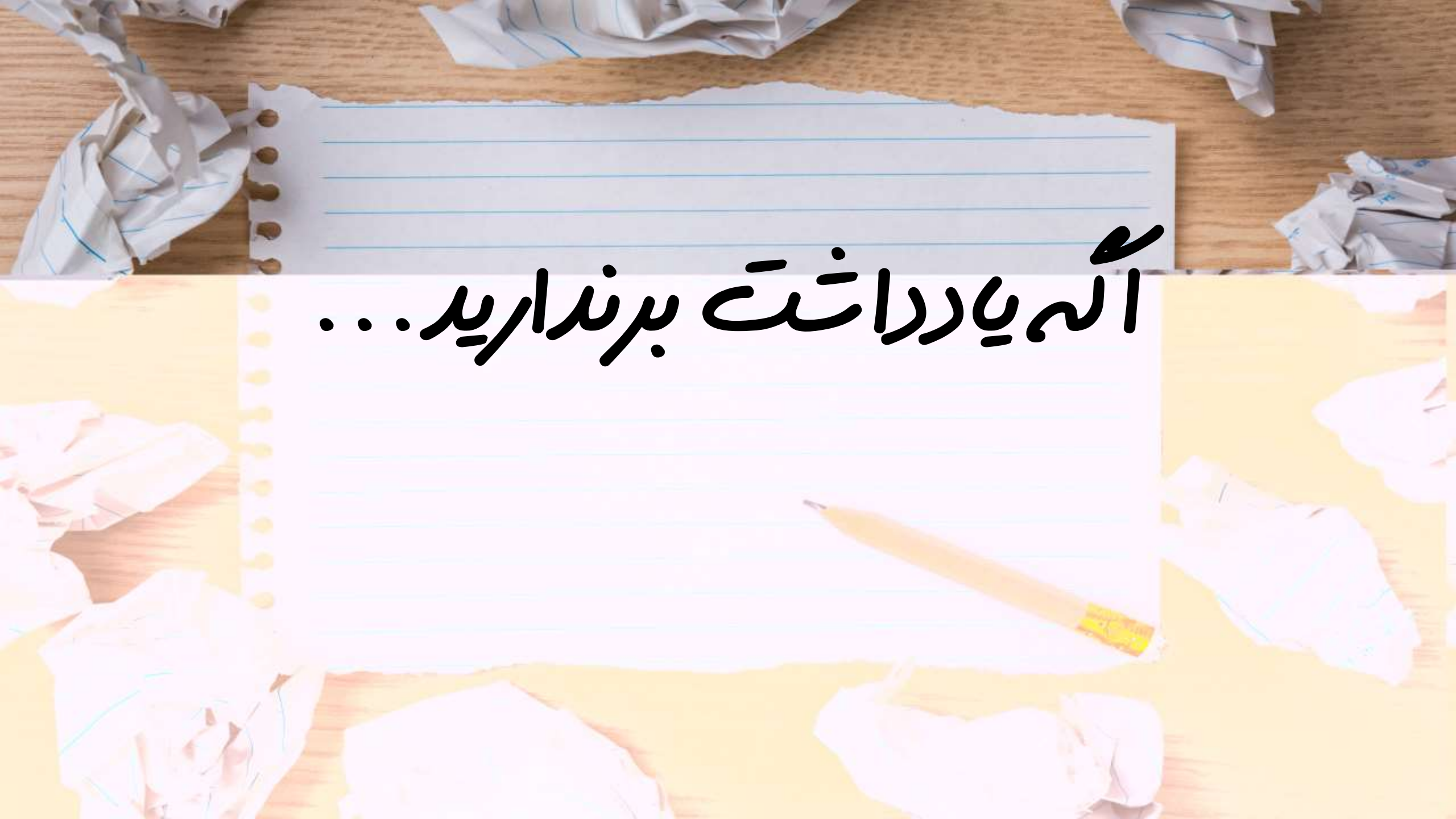


# نمودار فراموشی ابینگهاوس



**برای این که یادگیرنده بهتری باشی باید چی کار کنی؟**



The image is a collage featuring various pieces of paper. At the top, there are several crumpled sheets of white paper with blue horizontal lines, scattered on a light brown wooden surface. Below this, a horizontal strip of a white notebook page with blue lines and a spiral binding on the left is visible. The bottom half of the image is a larger, more vibrant collage with a yellow and orange background. It includes more crumpled paper, a yellow pencil with a gold band, and a torn piece of a white notebook page with blue lines. The Persian text is overlaid on the central part of the image, spanning across the notebook page strip and the bottom collage.

اگه یادداشت برنذارید...

وقتی بداهه گویی می‌کنیم...



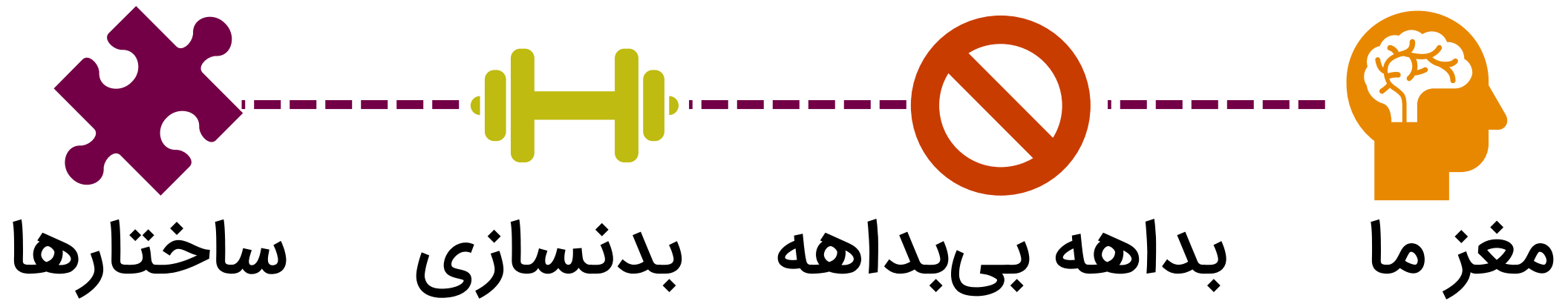
**بداهه گویی، قدرت شماست...**



امروز کارهایی را انجام می‌دهم که دیگران **حاضر** نیستند انجام بدهند  
تا فردا کارهایی را انجام بدهم که دیگران **قادر** نیستند انجام بدهند



# امروز چه خبره؟





## بداهه و مغز ما

1



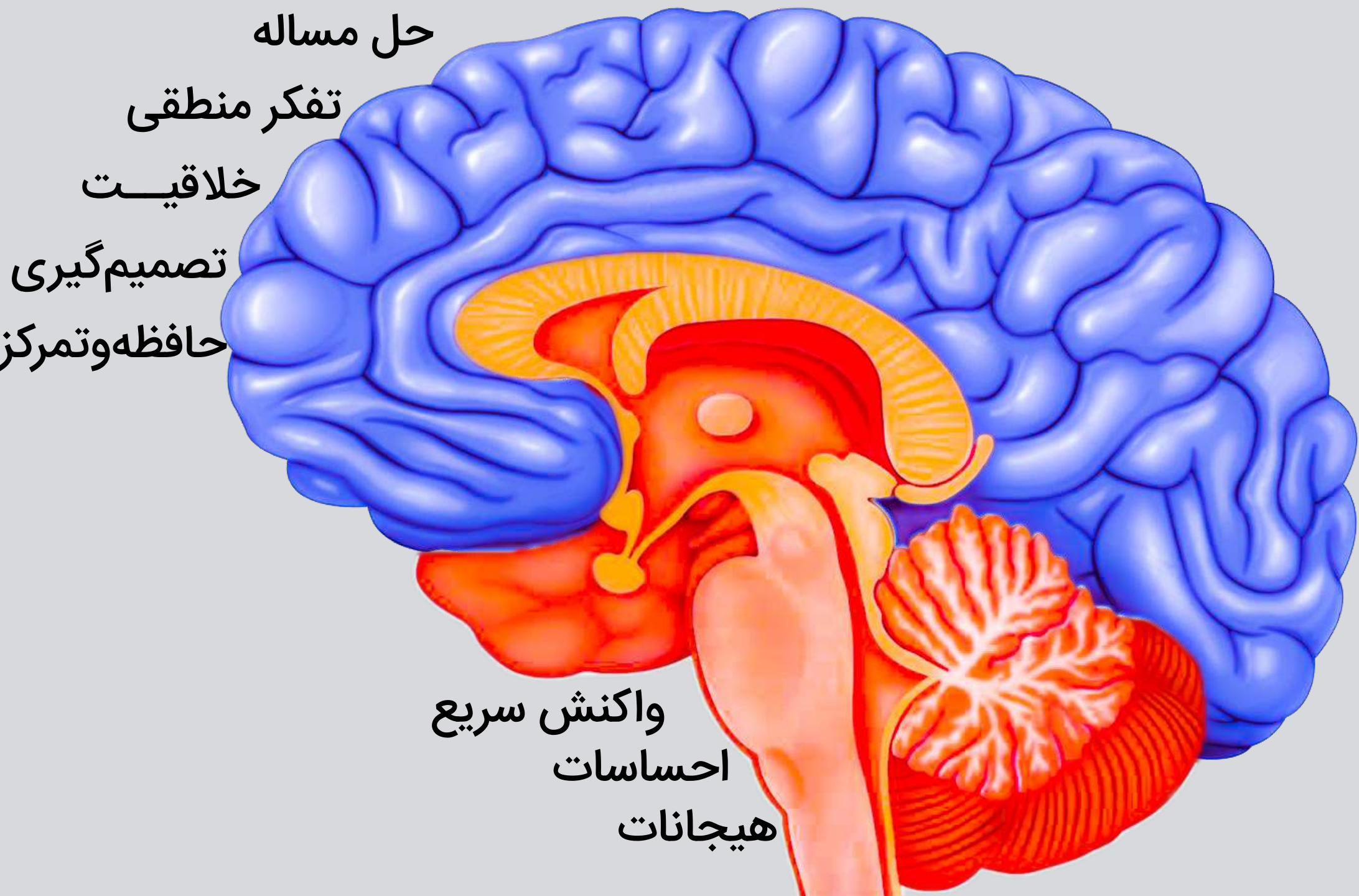
اگه ندونی مغز چطور کار  
می‌کنه، چطوری می‌خوای  
ازش نتیجه بگیری؟

Tony Buzan





وقتی خطر می بینیم



حل مساله

تفکر منطقی

خلاقیت

تصمیم‌گیری

حافظه و تمرکز

واکنش سریع

احساسات

هیجانات

یه استوری بذارید، BishtarAzYek رو هم منشن کنید





برای مغز ما



# میمون درونی یا همون سیستم لیمبیک



□ خودخواه

□ ترسو

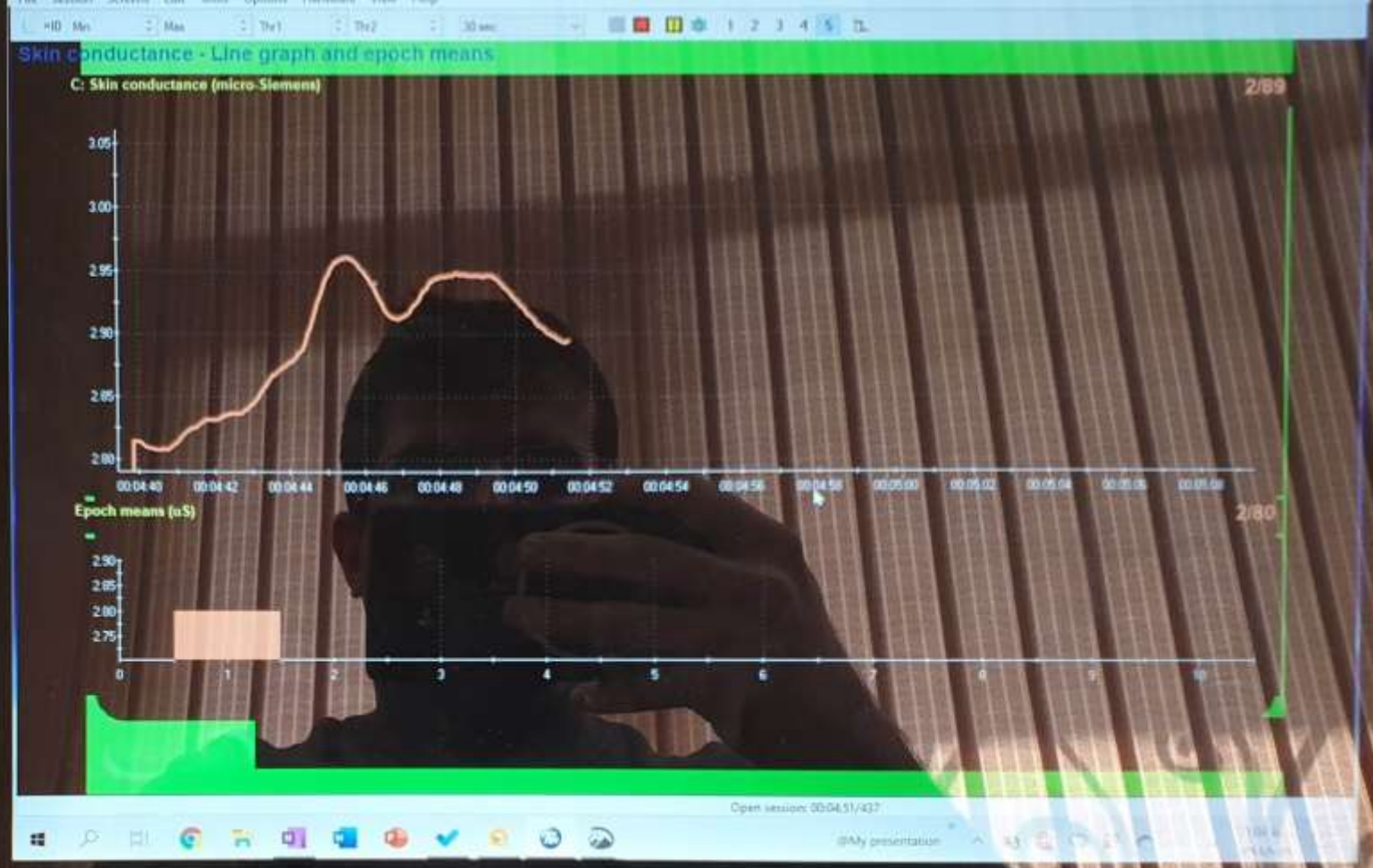
□ احساساتی

□ بی منطق

□ واکنشی

□ بی حافظه

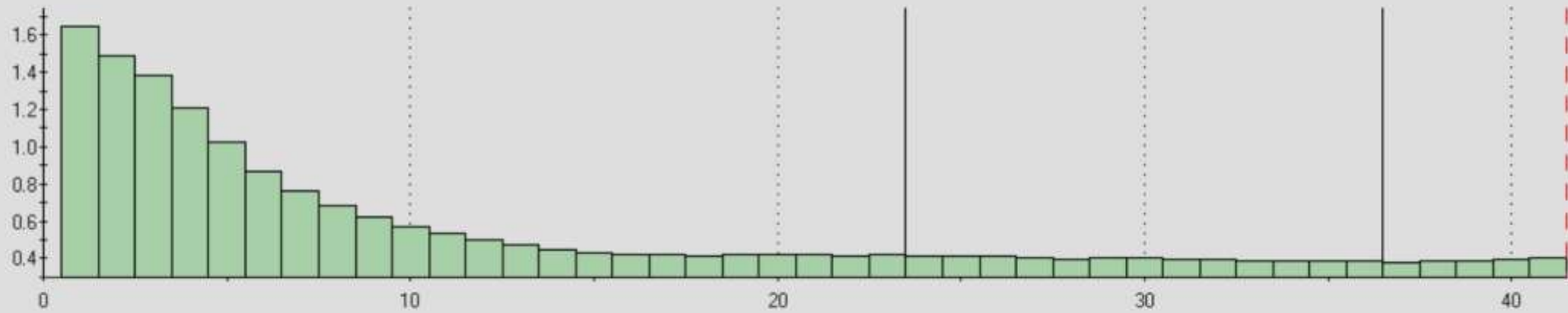






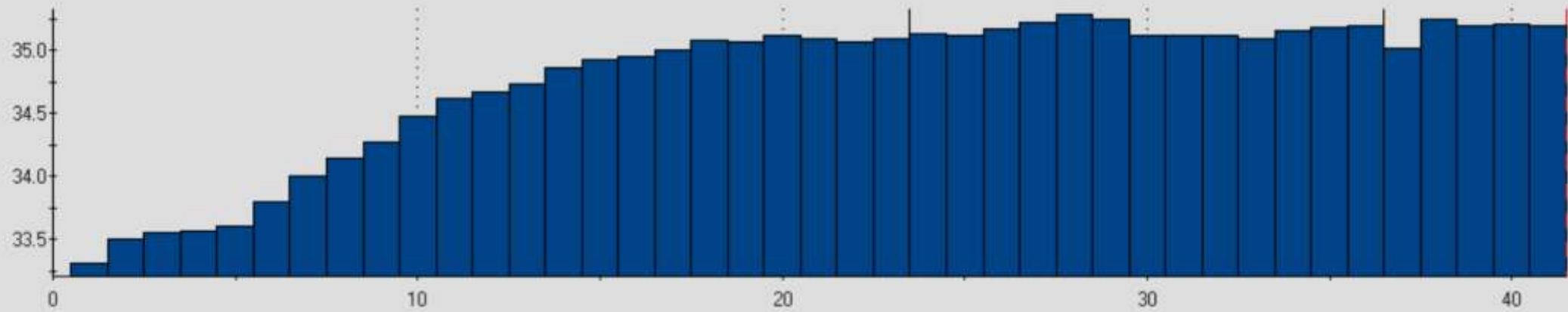
## Arousal

0.40



## Finger temperature

35.20



راهکارهای توقف میمون خودمون...



مدیتیشن و آگاهی به آنچه در مغز میگذره...



**باید بلد باشید بار شناختی مغزتون رو کم کنید**



# هدیه‌ای که برای شما در نظر گرفتم

□ کتاب سخنرانی بداهه پیام بهرام‌پور

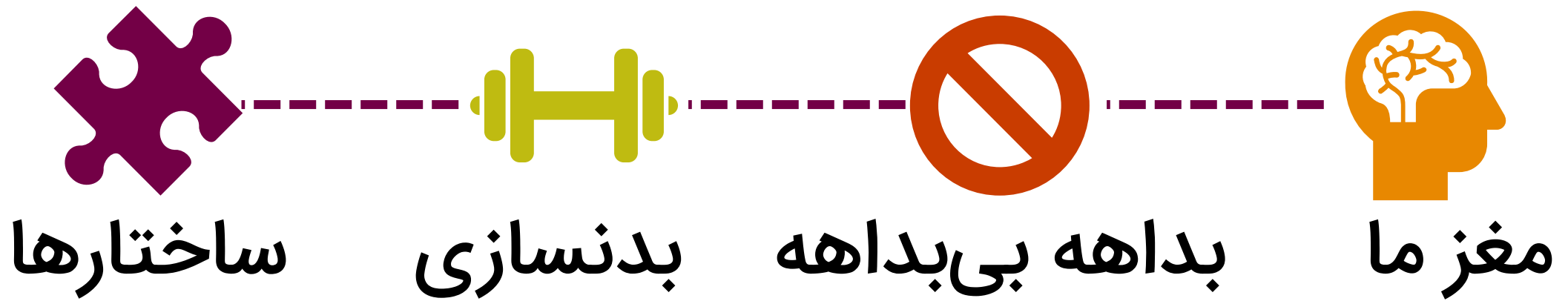
□ اسلایدهای این سمینار

□ کوپن تخفیف دوره شهامت

[www.yek.be/dstt](http://www.yek.be/dstt)



# امروز چه خبره؟



ٲا الان چى ياد گرتيد؟





**بداهه، بی بداهه!**

**2**

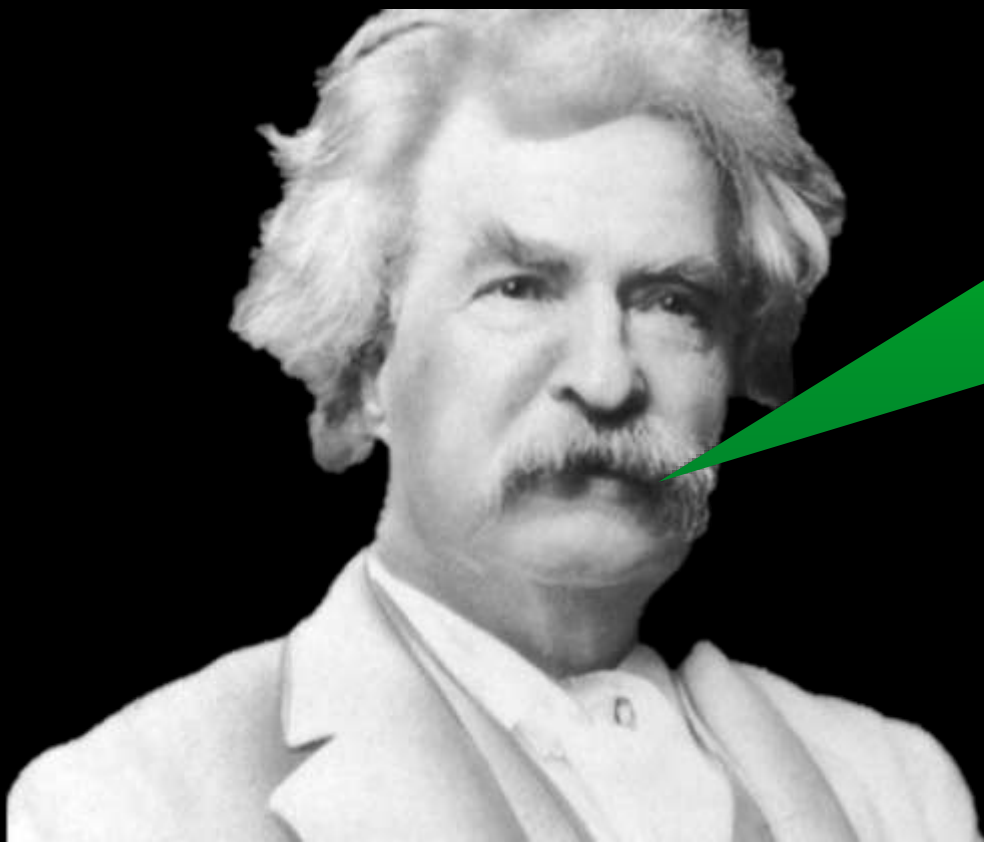


سخنرانی بداهه یعنی سخنرانی

بدون آمادگی قبلی  
اطلاع

# کدومشون آمادگی ندارن...





**آماده کردن یک  
سخنرانی بداهه،  
حداقل دو هفته طول  
می‌کشه!!**

شانس خوب مال بازیکن خوبه...



# بداهه بی بداهه



حرفه‌ای‌ها در تخصصشان  
هیچ نقطه تاریکی نمی‌گذارند...



از یک ..... چی می پرسند؟

مهم‌ترین سخنرانی بداهه شما  
چیست؟



برای ۴ نوع  
سخنرانی بداهه  
آماده بودم!



## الان باید آماده چه چیزی باشید؟

- وقتی نامزد انتخاباتی هستید؟
- وقتی به کشوری دیگر می‌روید؟
- وقتی به عروسی می‌روید؟
- وقتی به مسافرت می‌روید؟
- وقتی به یک سمینار می‌روید؟
- موقعیت‌های شما؟

# لیست‌هایی که باید کامل کنید



- داستان‌های آموزنده
- اتفاق‌های خنده‌دار
- پندهایی که گرفته‌اید
- شعرهای خوبی که شنیده‌اید
- آمارهای خاصی که خوانده‌اید
- و...

# خودتون رو برای مناظره چطوری آماده می‌کنید؟





لیست بداهه بعد از سوتی!



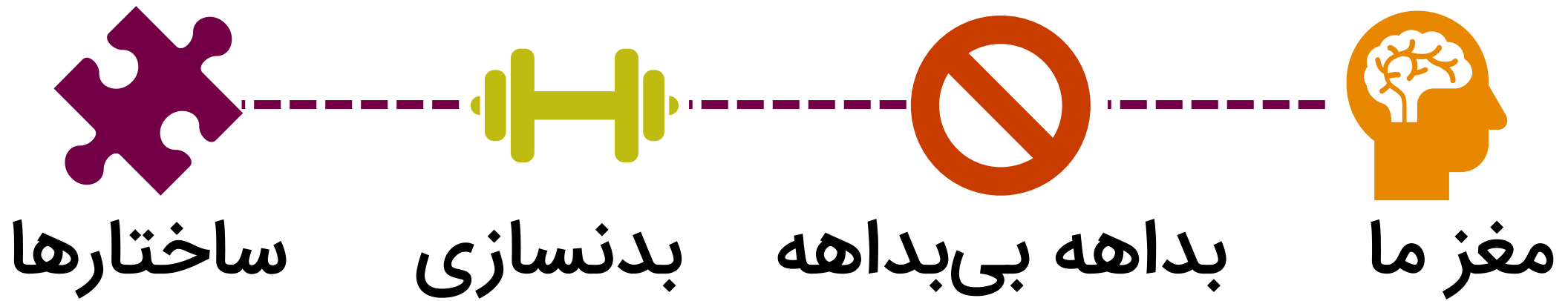
من نمیتونم تمام کنفرانس خبری رو براتون پخش کنم

TFarsi پخون ما فقط نیم ساعت وقت داریم و اون شش روز صحبت کرده  
 aparat.



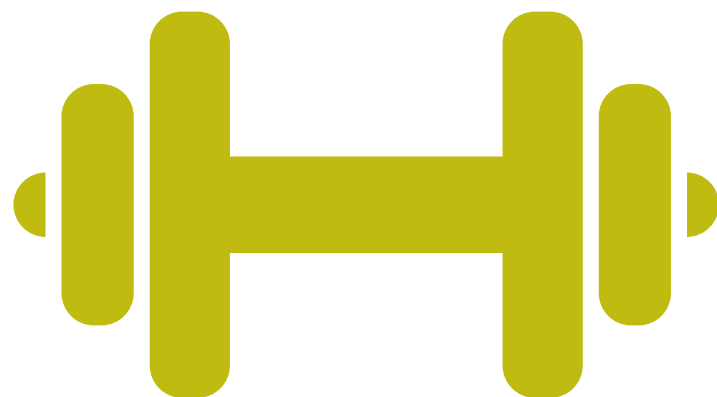
لحظه‌ای که قرار است سخنرانی  
انتخاباتی داشته باشد  
ولی سرفه امانش را ببرد

# امروز چه خبره؟



ٲا الان چى ياد گرتيد؟





## بدنسازی ذهنی

3



# تمرینات بدنسازی ذهنی!



صحبت کردن راجع به یک موضوع برای ۵ دقیقه



# یافتن شباهت ها



## تمرین گل گل...

□ من مثل یک ..... هستم.

□ شما مثل یک ..... هستید و من مثل یک ..... هستم.

# داستان دزدی

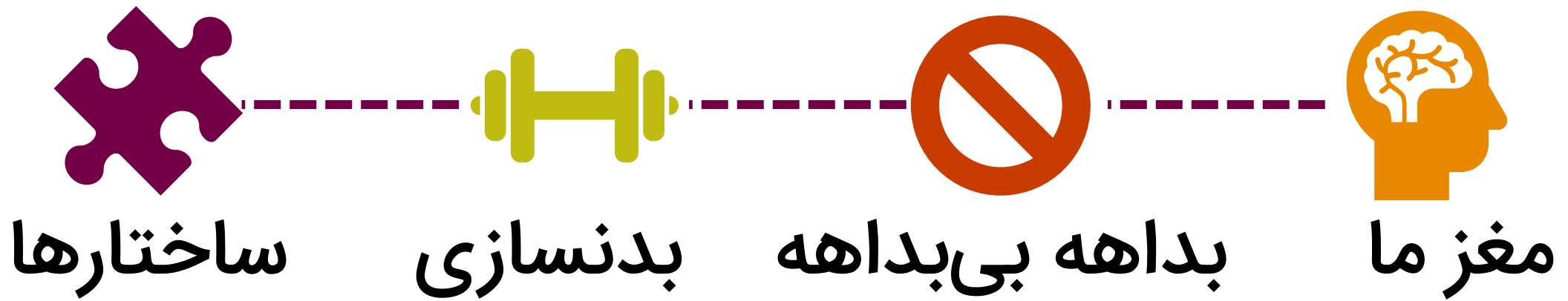


تکنیک اگه جاش بودم



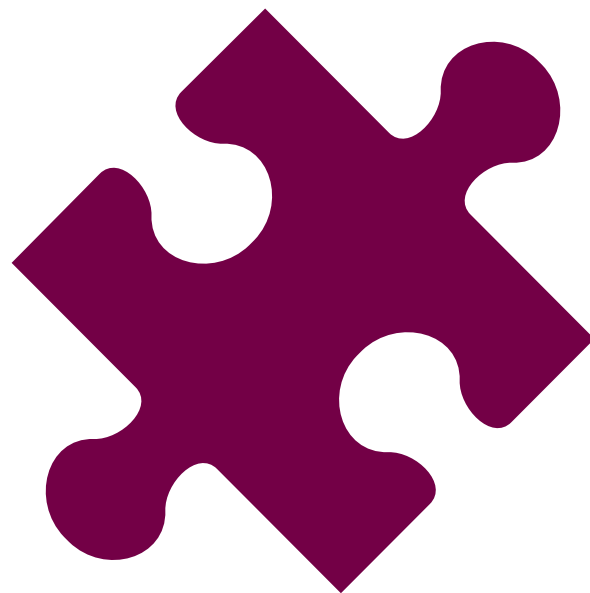
از لیست موضوعاتی که به شما  
دادیم استفاده کنید...

# امروز چه خبره؟



ٲا الان چى ياد گرتيد؟





## ساختارها

4



# دانش بدون نظم و ترتیب...



خیلی قوی

چطوری شروع کنیم؟

# داستان



از این کار خطرناکا نکنید...

- معرفی طولانی
- عذرخواهی اولیه
- جوک یا لطیفه



نکته  
Point

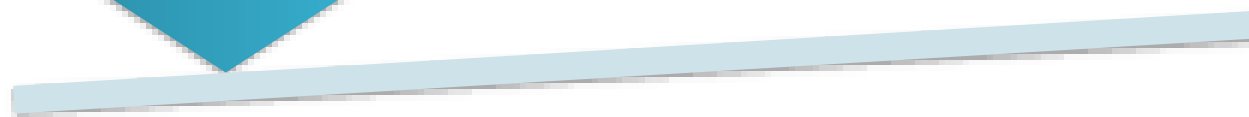
مثال  
Example

PREP

Reason  
دلیل

Point  
نکته

قوت



ضعف



نکته

نکته

آینده

گذشته

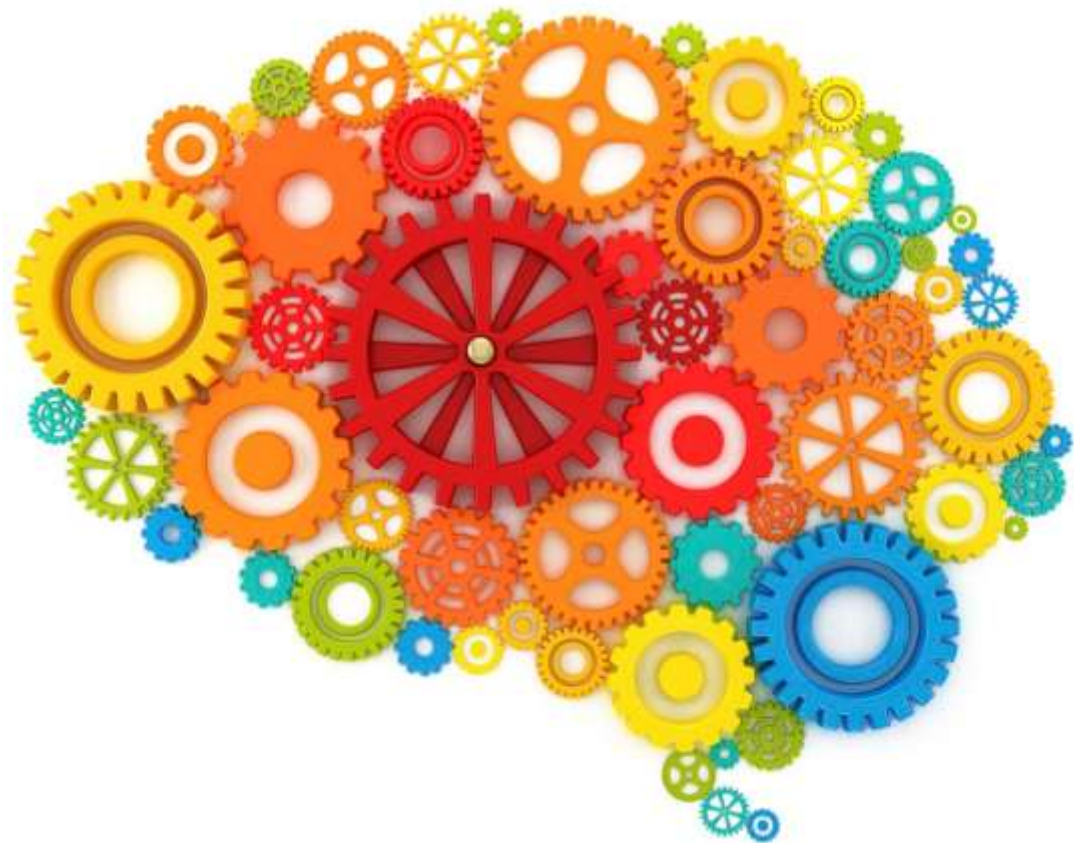
حال

A close-up, artistic photograph of a blue zipper. The zipper is partially unzipped, revealing the teeth and the pull tab. The background is a solid light blue. The text 'راه حل' (Solution) is written in black, stylized Persian script on the left side of the zipper, and 'مشکل' (Problem) is written on the right side. The zipper pull tab is visible at the bottom center.

راه حل

مشکل

# منابع سخنرانی بداهه



- شخصی
- سخنران قبلی
- رویدادی که همه دیده اند
- مخاطبان و سوالات آنها
- بقیه را شما بگویید

# نگارش فوری دست نوشته

□ بزرگ

□ بدون جمله نویسی

□ گویا برای خودمان

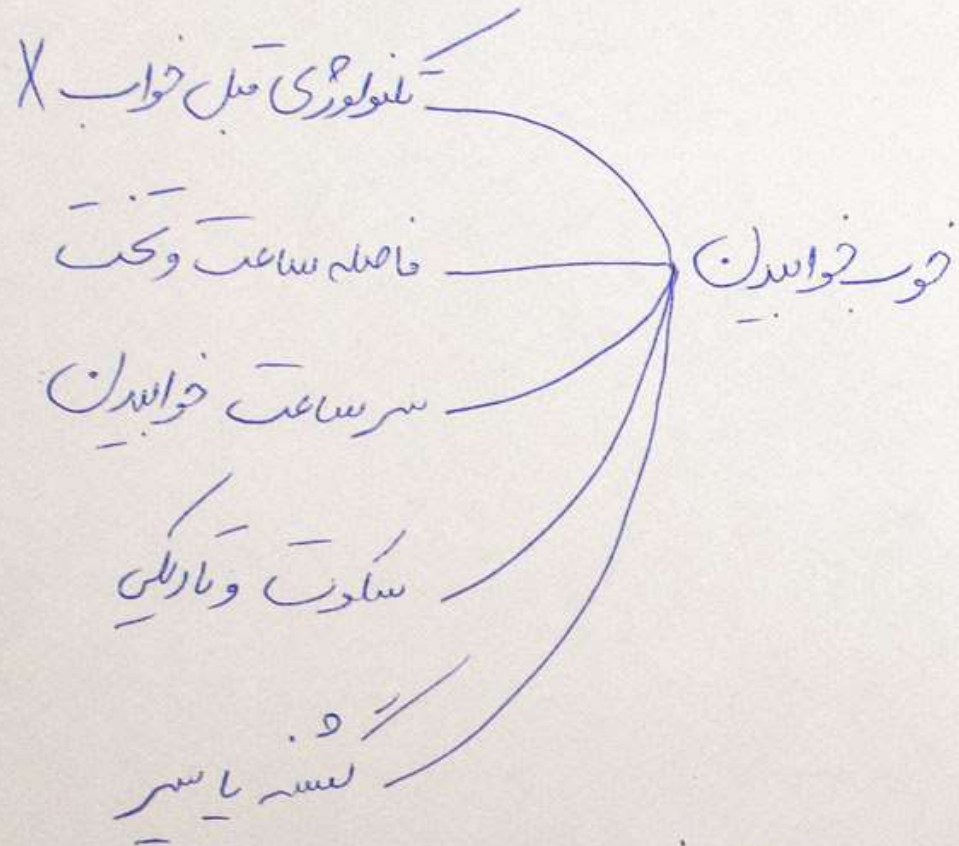
□ بسیار خوش خط

□ دارای روند واضح

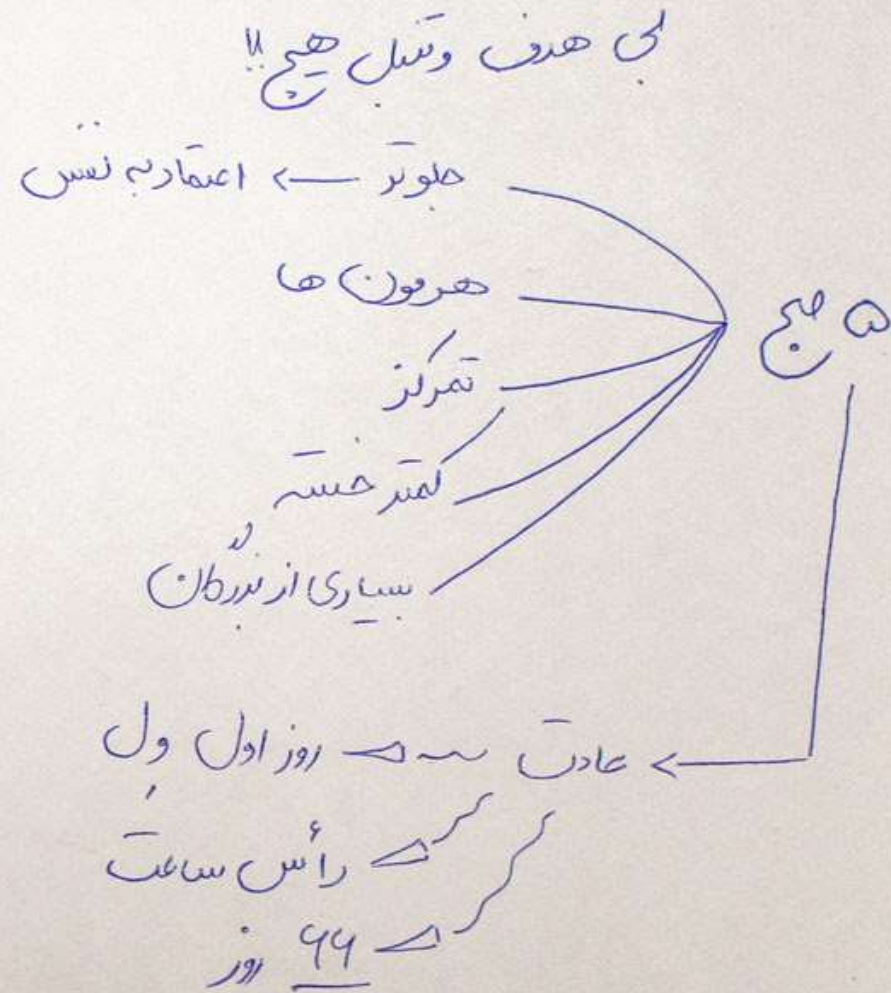
□ برای یک ساعت سخنرانی یک کاغذ A4



# دست نوشته این سخنرانی Bah.red/sahar



# سحر خیزم



# تصویر سازی مثبت لطفاً



تف

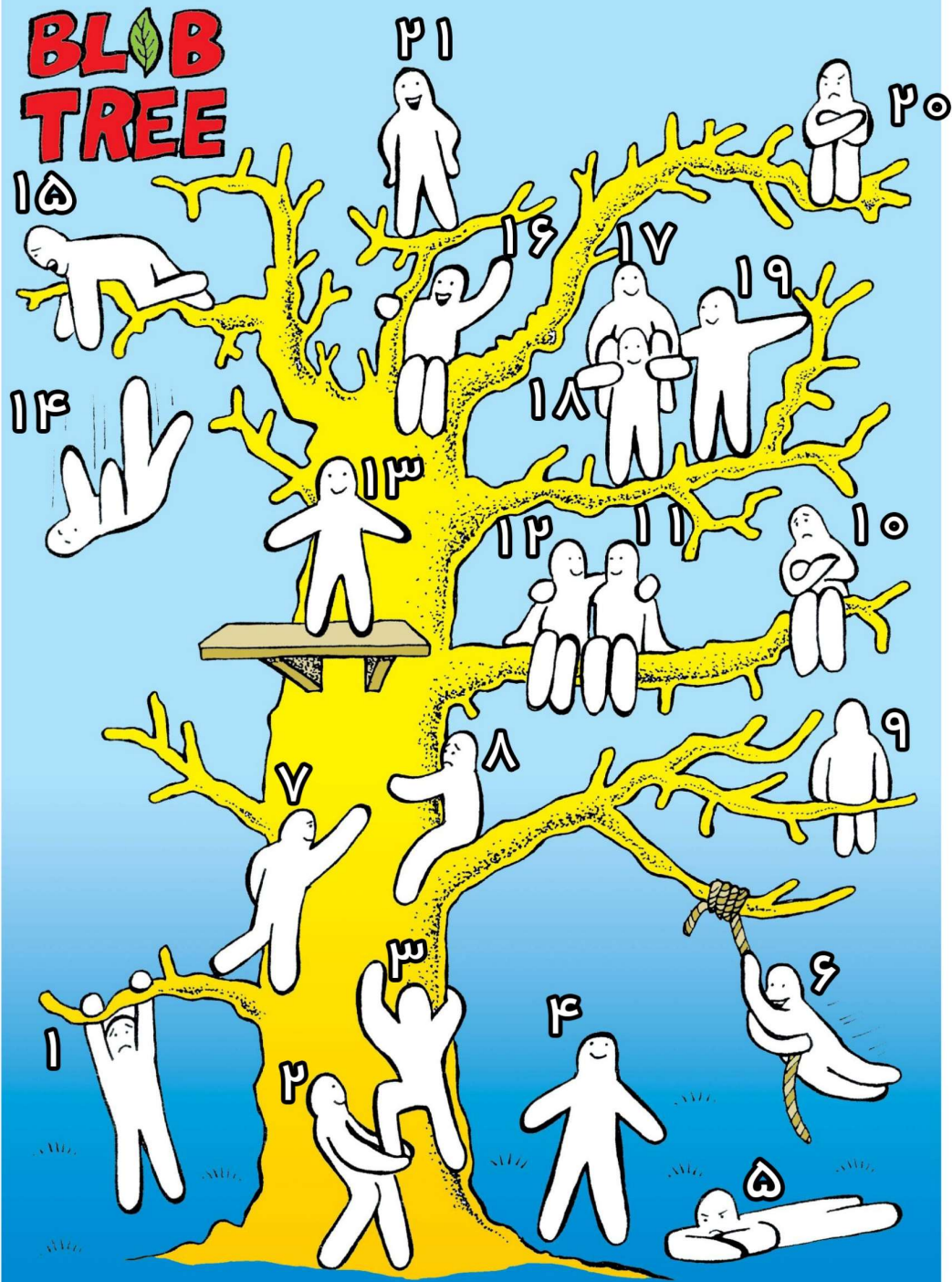
اگه کوتاه شد  
اگه آماده نبودید  
اگه ترسیده بودید  
اگه مطالب رو نفر قبلی گفت  
اگه صحبتتون بی‌مزه بود

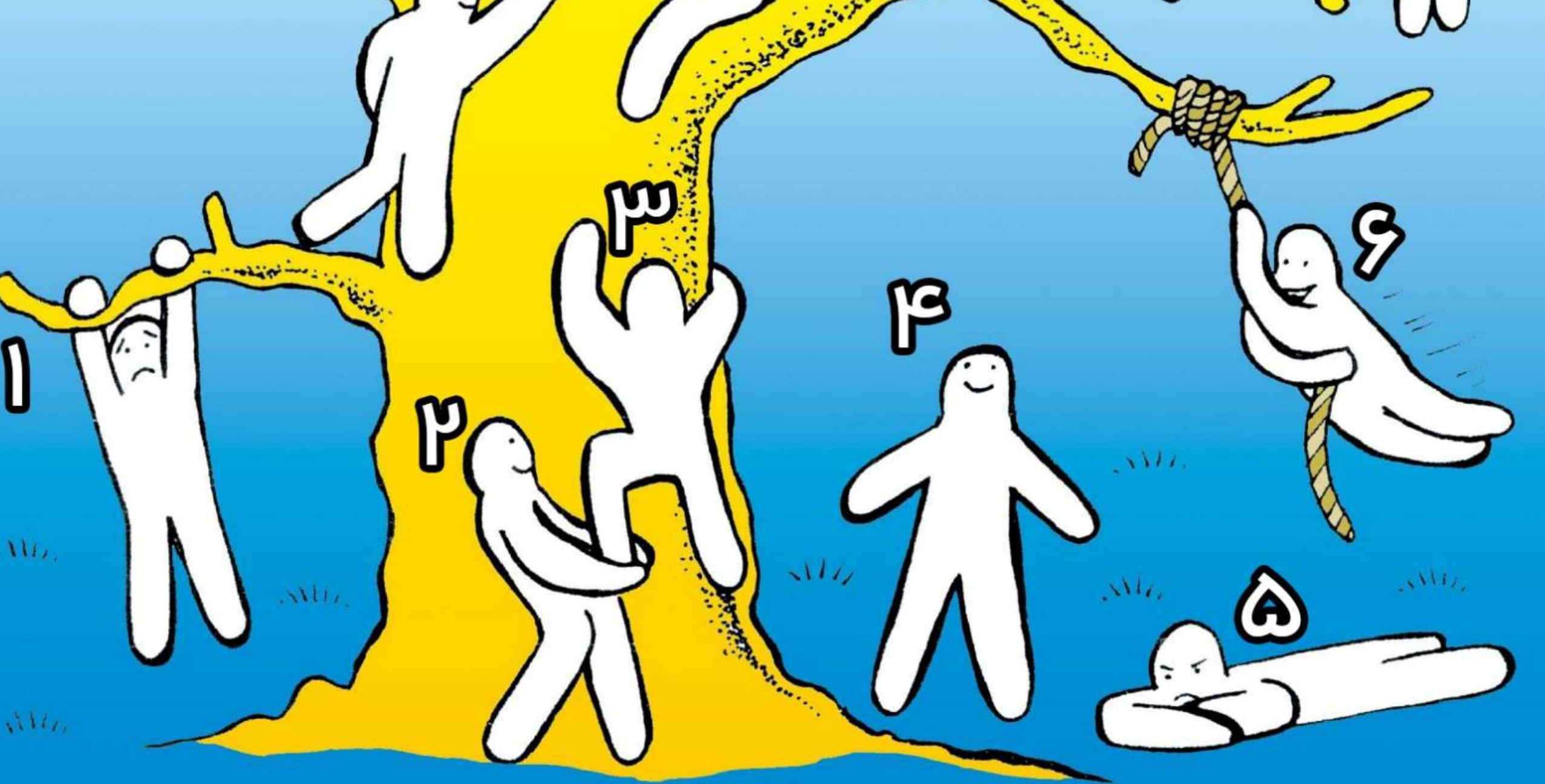
سر بالا

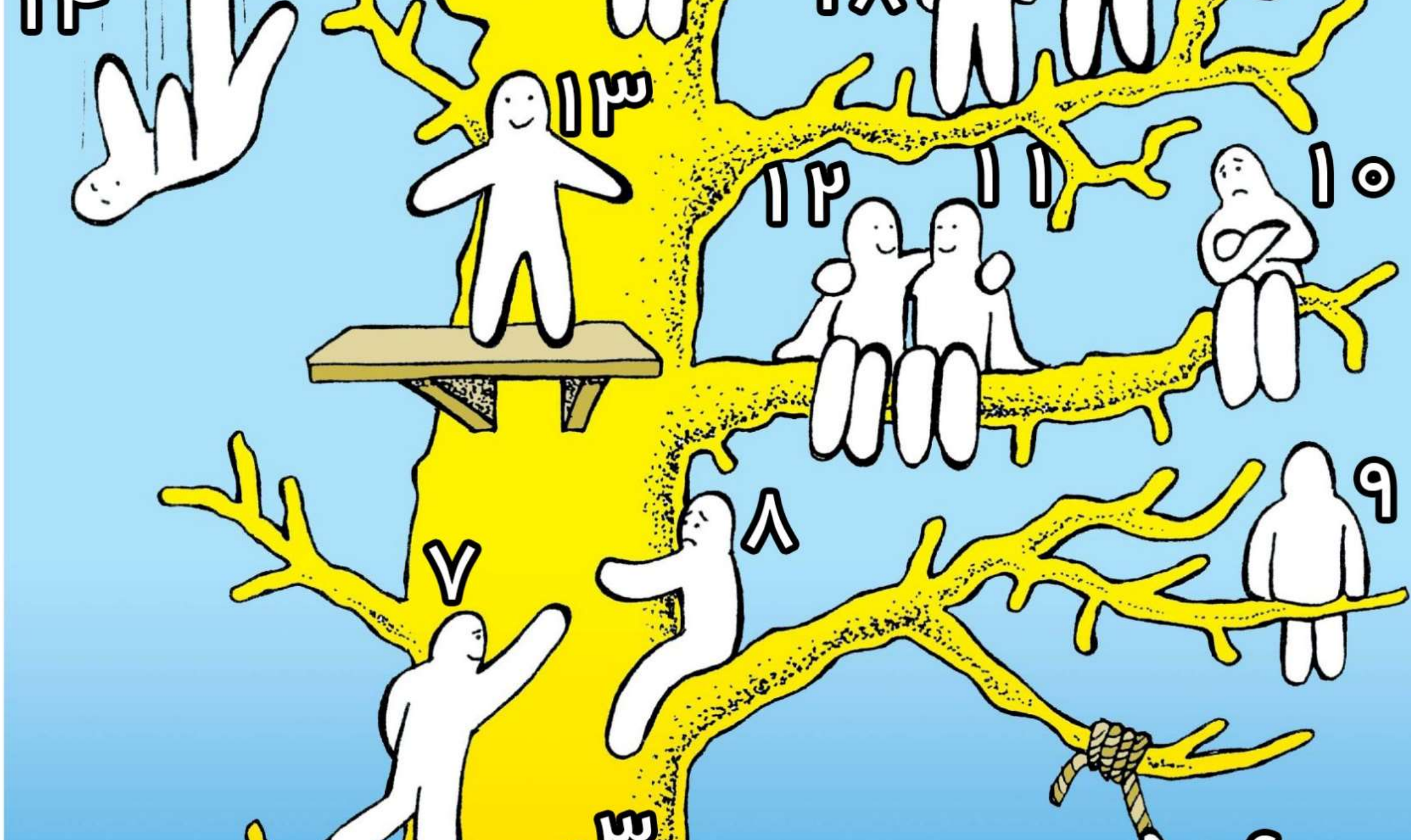


جعبه ابزار مفصلی برای خودتون داشته  
باشید...

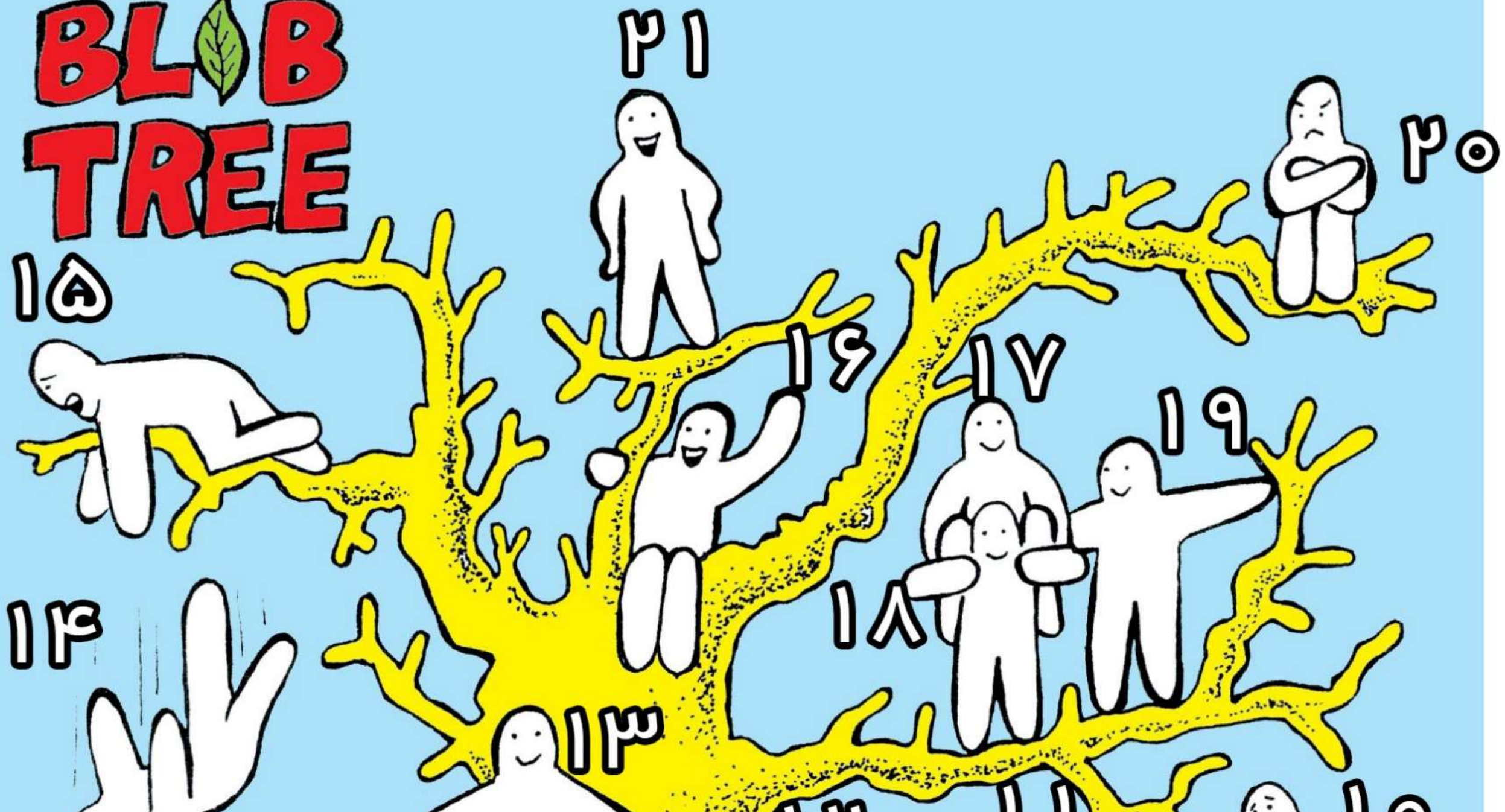
# BLB TREE



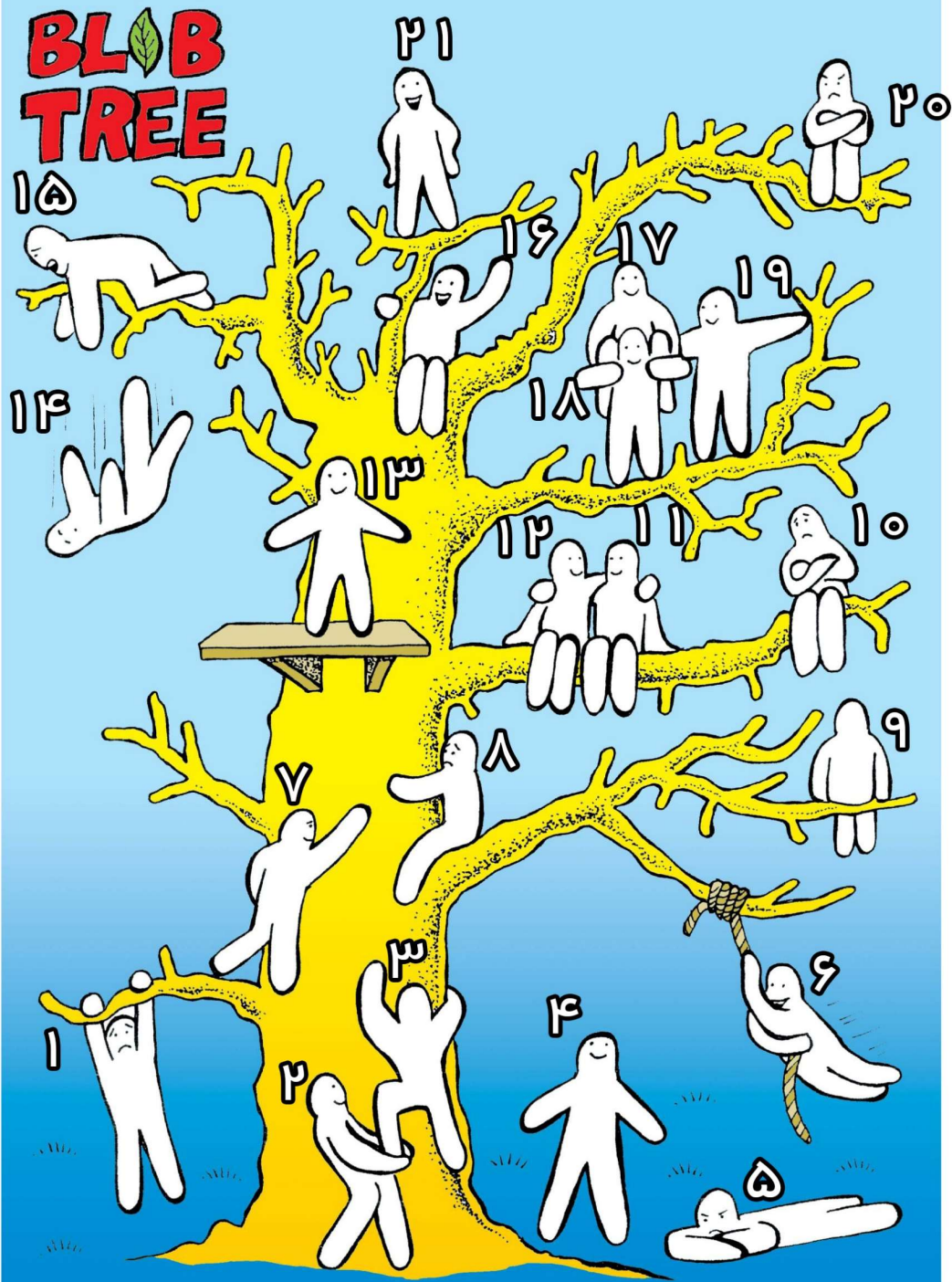




# BLOB TREE



# BLB TREE

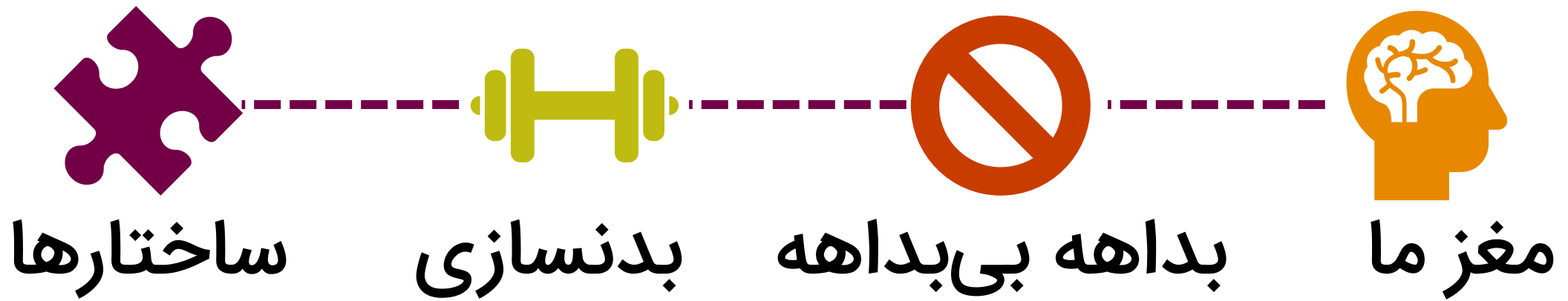


از اعتبار دیگران،  
قرض بگیرید

Brian Tracy



# امروز چه خبره؟



# با بیشتر از یک نفر همراه باشید...



**BishtarAzYek.com**



**BishtarAzYek**



**BishtarAzYek**



**Site@BishtarAzYek.com**



**021-91090908**

