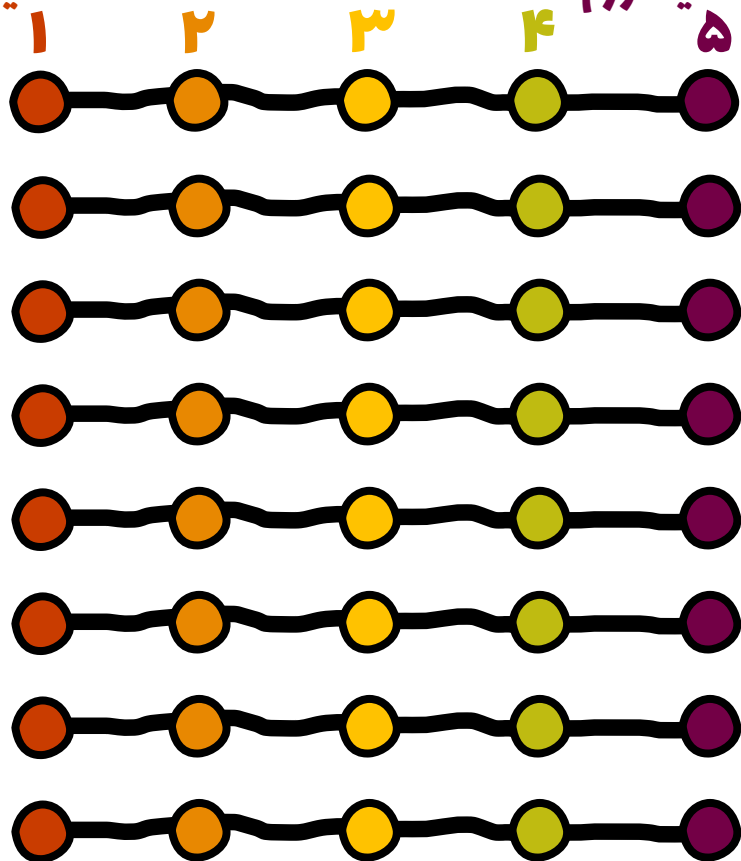


# نمره آمادگی تبدیل شدن به یک سخنران بداهه

اصلا نیستم همیشه اینطورم



۱) وقتی ناگهان به من می‌گن صحبت کن، فوری بدم را به حالت عادی بر می‌گردانم.

۲) ترجیح می‌دهم خودم جمله بسازم تا اینکه از قبل یک متن حفظ‌شده بگویم.

۳) در لحظه فشار Spotlight Effect، مغزم قفل نمی‌کند و می‌توانم چیزی برای حرف زدن پیدا کنم

۴) تمرین‌های منظمی برای تقویت مهارت بداهه چویی دارم.

۵) وقتی با سوال چالشی روبه‌رو می‌شوم، کنترل صدا و بدنم را از دست نمی‌دهم.

۶) به‌جای گفتن «چی بگم؟»، بلد هستم به سراغ مثال، خاطره، عدد یا تشبیه ساده بروم.

۷) به جای این که بگویم نمی‌شود، دنبال این هستم که بگویم چطور می‌شود.

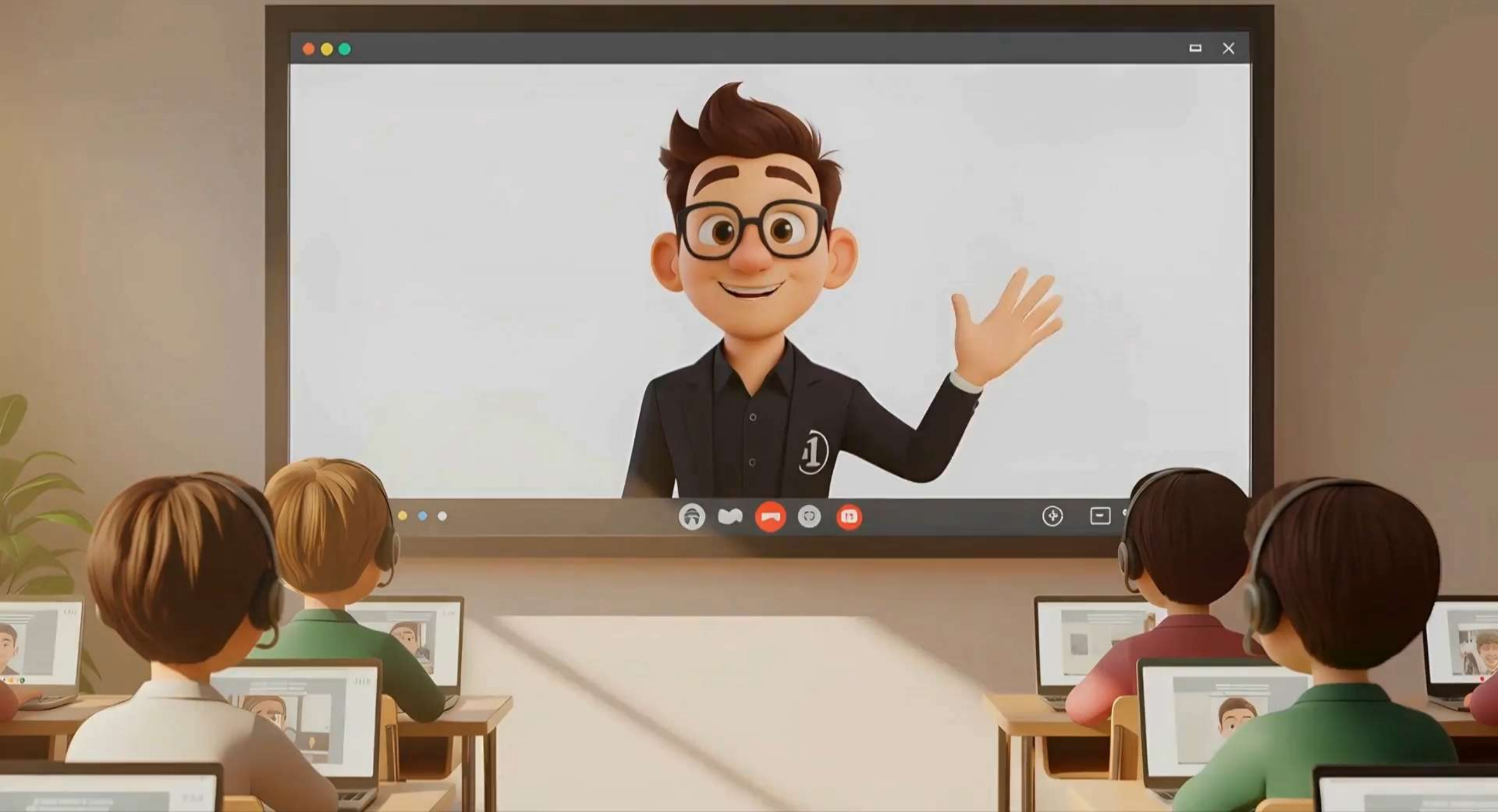
۸) متواضعم و برای رشد، نقد دیگران یا بازخورد لحظه‌ای را با آغوش باز می‌پذیرم.

نمره کل 25 تا ۴۰ کاملاً آماده آغاز

نمره کل 15 تا 24 آمادگی پایین

نمره کل کمتر از 14 اصلاً آماده نیستید!

خودتون رو توی چت معرفی کنید،  
می خونم....



A close-up shot of an older man with white hair, wearing a dark blue pinstripe suit, white shirt, and a blue patterned tie. He is seated in a light-colored chair, looking directly at the camera with a serious expression. The background is a dark wood-paneled wall with recessed lighting.

برایان تریسی  
*Brian Tracy*

**و از او یاد بگیرید**

# سخنرانی بداهه حرفه‌ای

وقتی همه سکوت می‌کنند، شما بدرخشید...



 BishtarAzYek

 BishtarAzYek

پیام بهرام‌پور 

BishtarAzYek.com 

# دوتا سخترانی زندگی من رو عوض کرد...

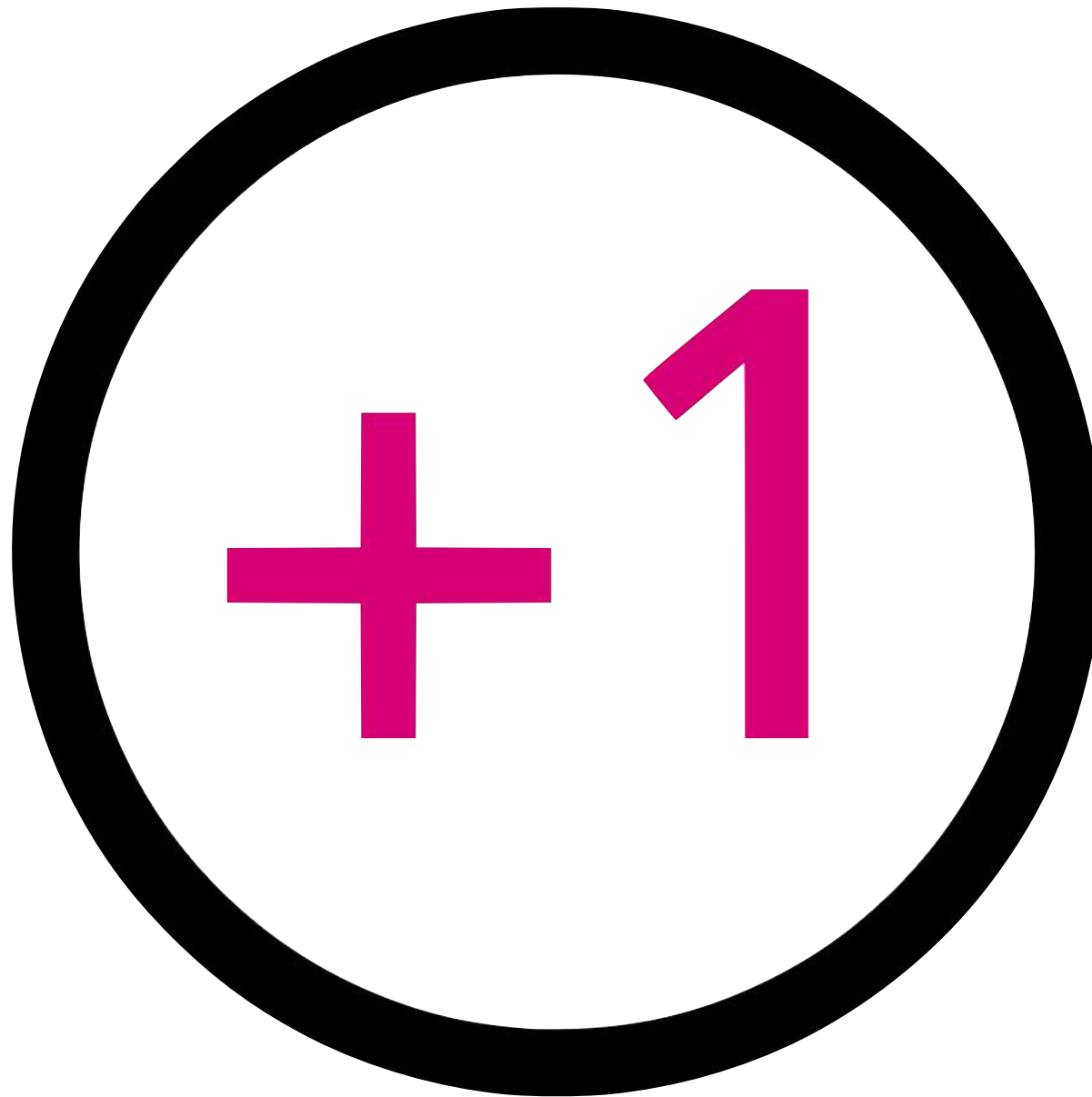


# ارتش مجهز و کامل!



# ارتش تک نفره



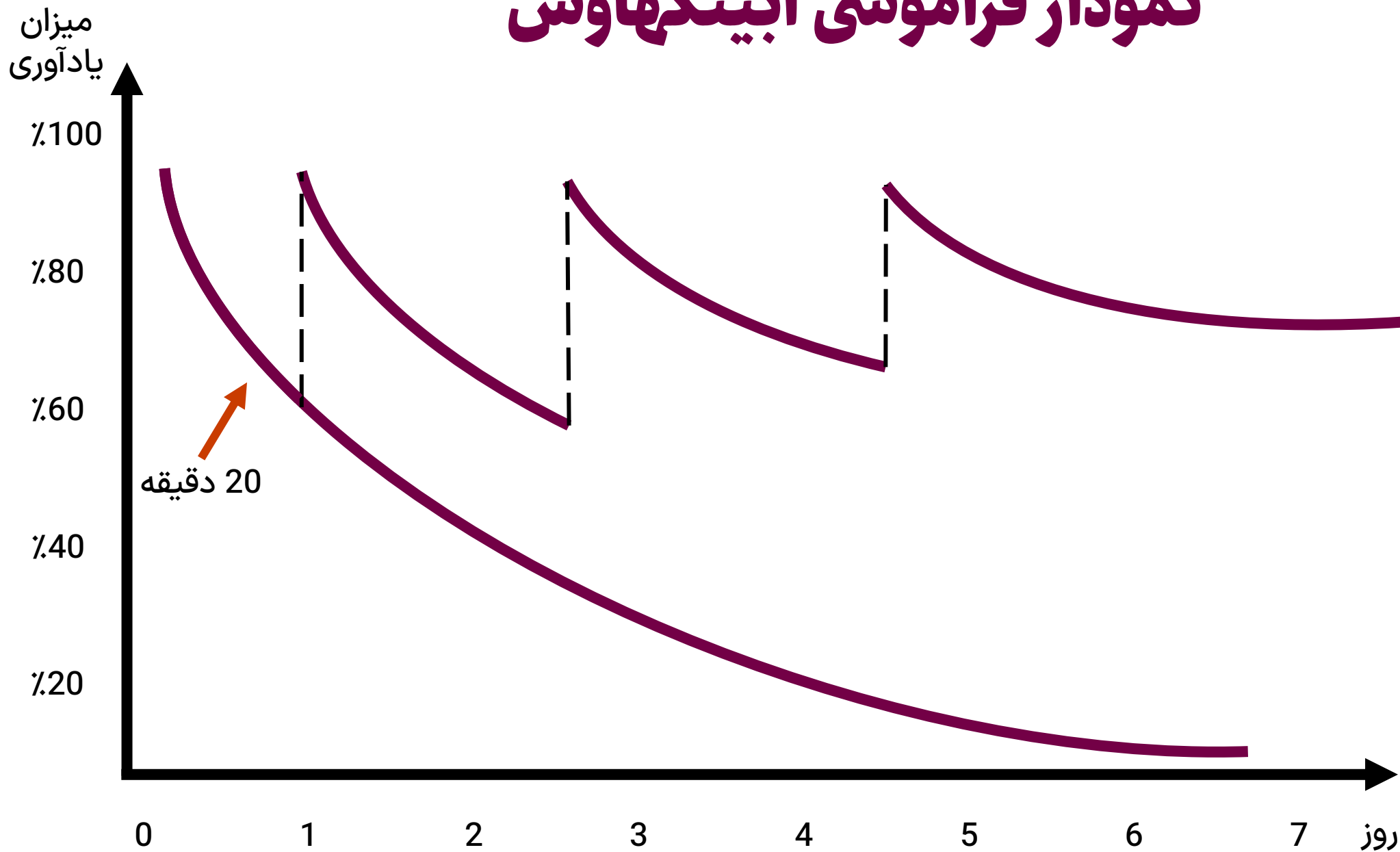


تبریک! شما بیشتر از یک نفر... هستید

من بُردم ...



# نمودار فراموشی ابینگهاوس



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



اگه یادداشت برنذارید...





وقتی بداهه گویی می‌کنیم...



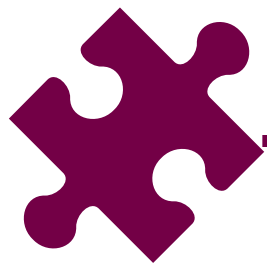
**بداهه گویی، قدرت شماست...**



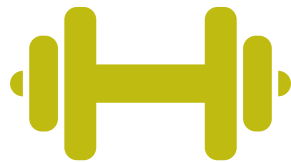
امروز کارهایی را انجام می‌دهم که دیگران **حاضر** نیستند انجام بدهند  
تا فردا کارهایی را انجام بدهم که دیگران **قادر** نیستند انجام بدهند



# امروز چه خبره؟



ساختارها



بدنسازی



بداهه بی بداهه



مغز ما



## بداهه و مغز ما

1



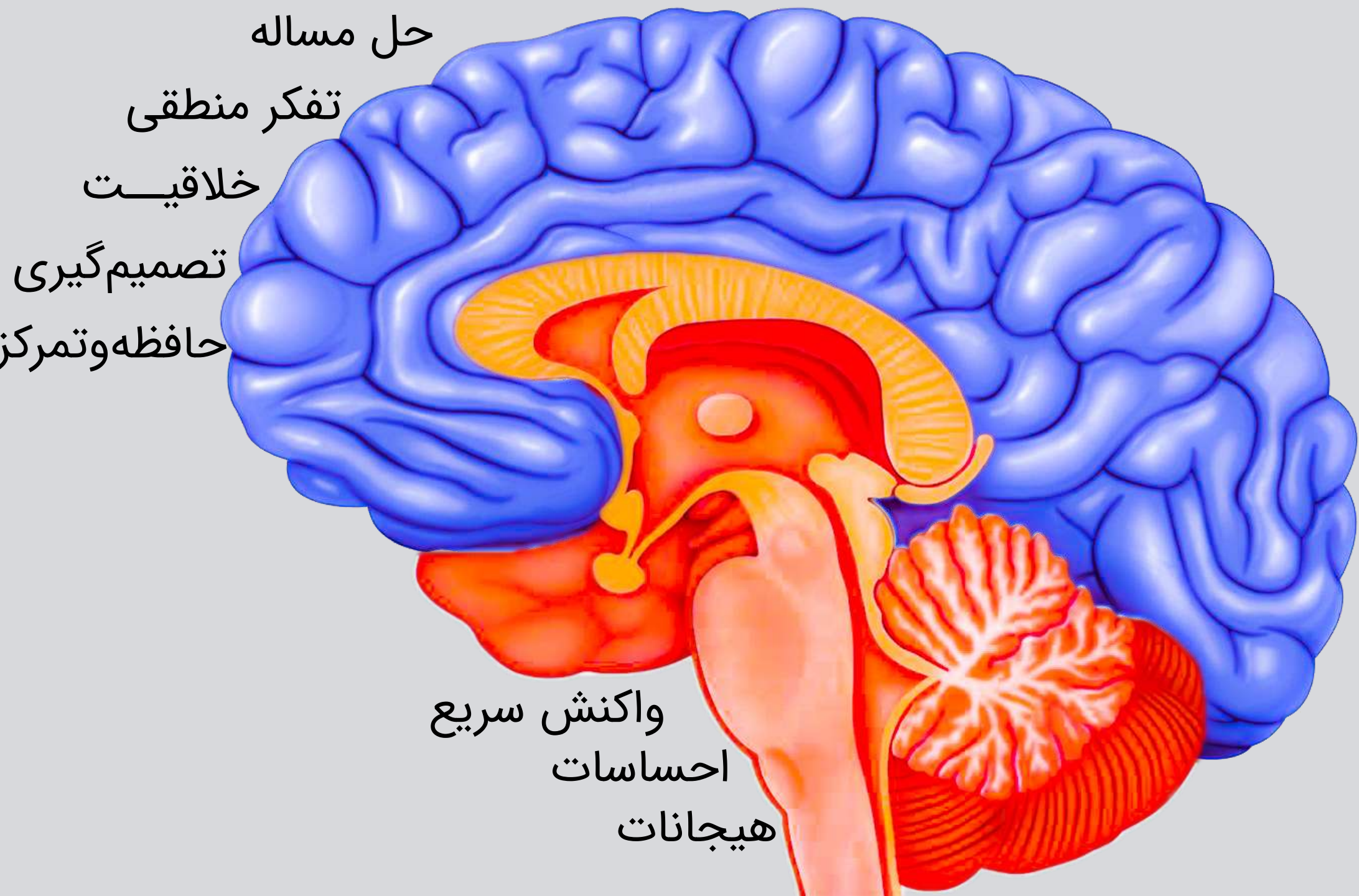
اگه ندونی مغز چطور کار  
می‌کنه، چطوری می‌خوای  
ازش نتیجه بگیری؟

Tony Buzan





وقتی خطر می بینیم





برای مغز ما



# میمون درونی یا همون سیستم لیمبیک



□ خودخواه

□ ترسو

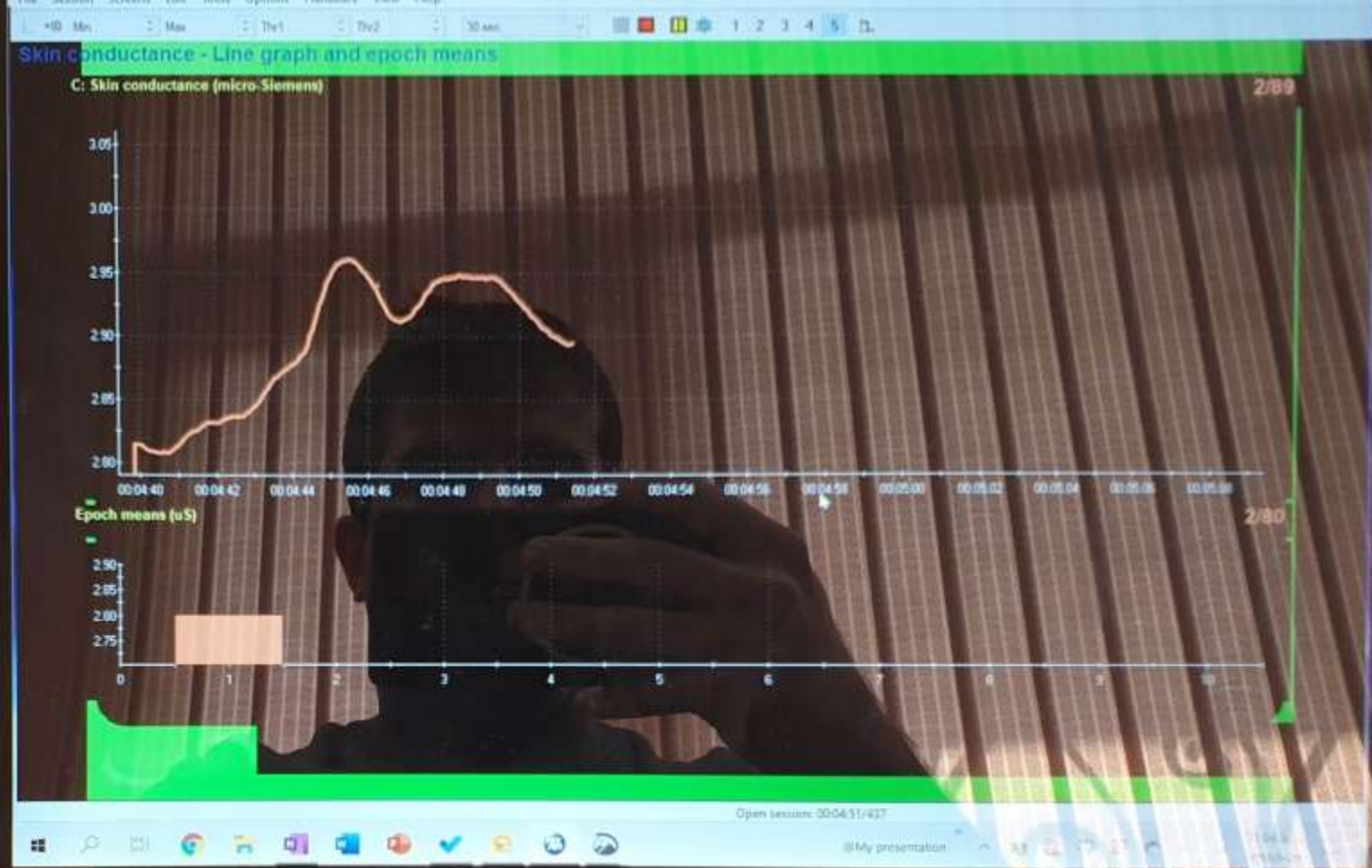
□ احساساتی

□ بی منطق

□ واکنشی

□ بی حافظه

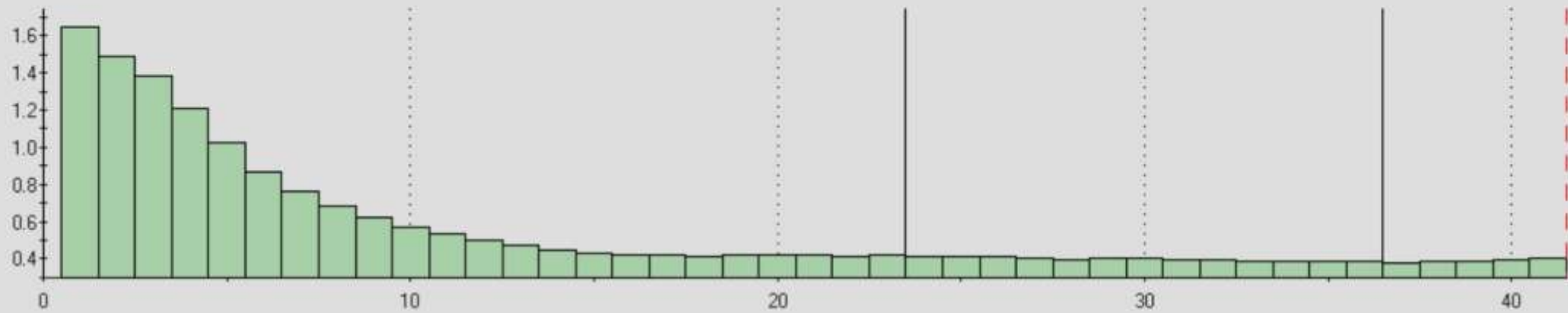






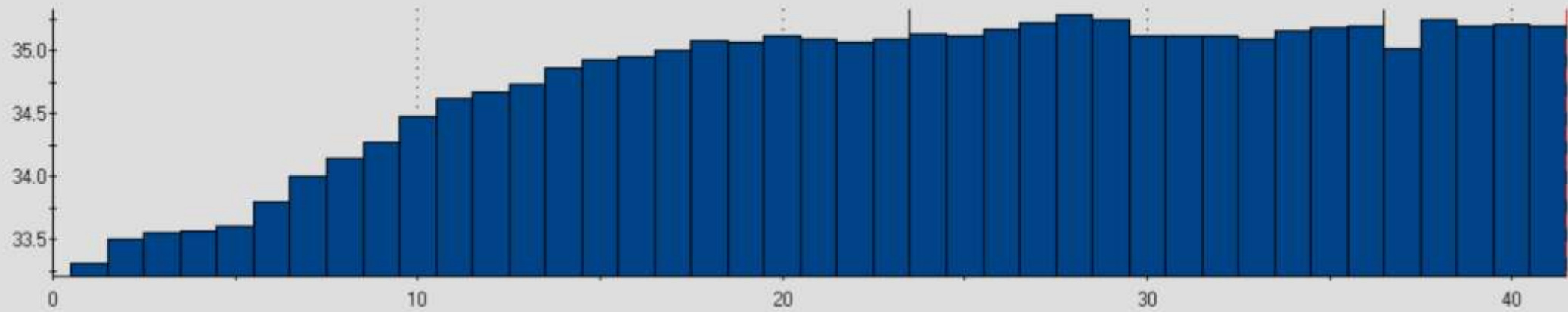
## Arousal

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



یه استوری بذارید، BishtarAzYek رو هم منشن کنید





# هدیه‌ای که برای شما در نظر گرفتم

□ یک ماه اشتراک آرامیا (مدیتیشن)

□ دستوره‌ای هوش مصنوعی

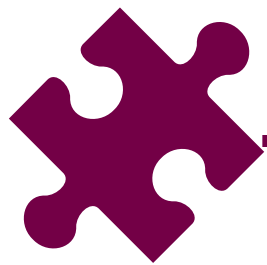
□ اسلایدها و فیلم این جلسه



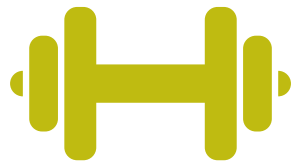


**PPP به شما یادآوری می‌کنه باید کی باشید...**

# امروز چه خبره؟



ساختارها



بدنسازی



بداهه بی بداهه



مغز ما

تا الان چي ياد گرتيد؟





**بداهه، بی بداهه!**

**2**

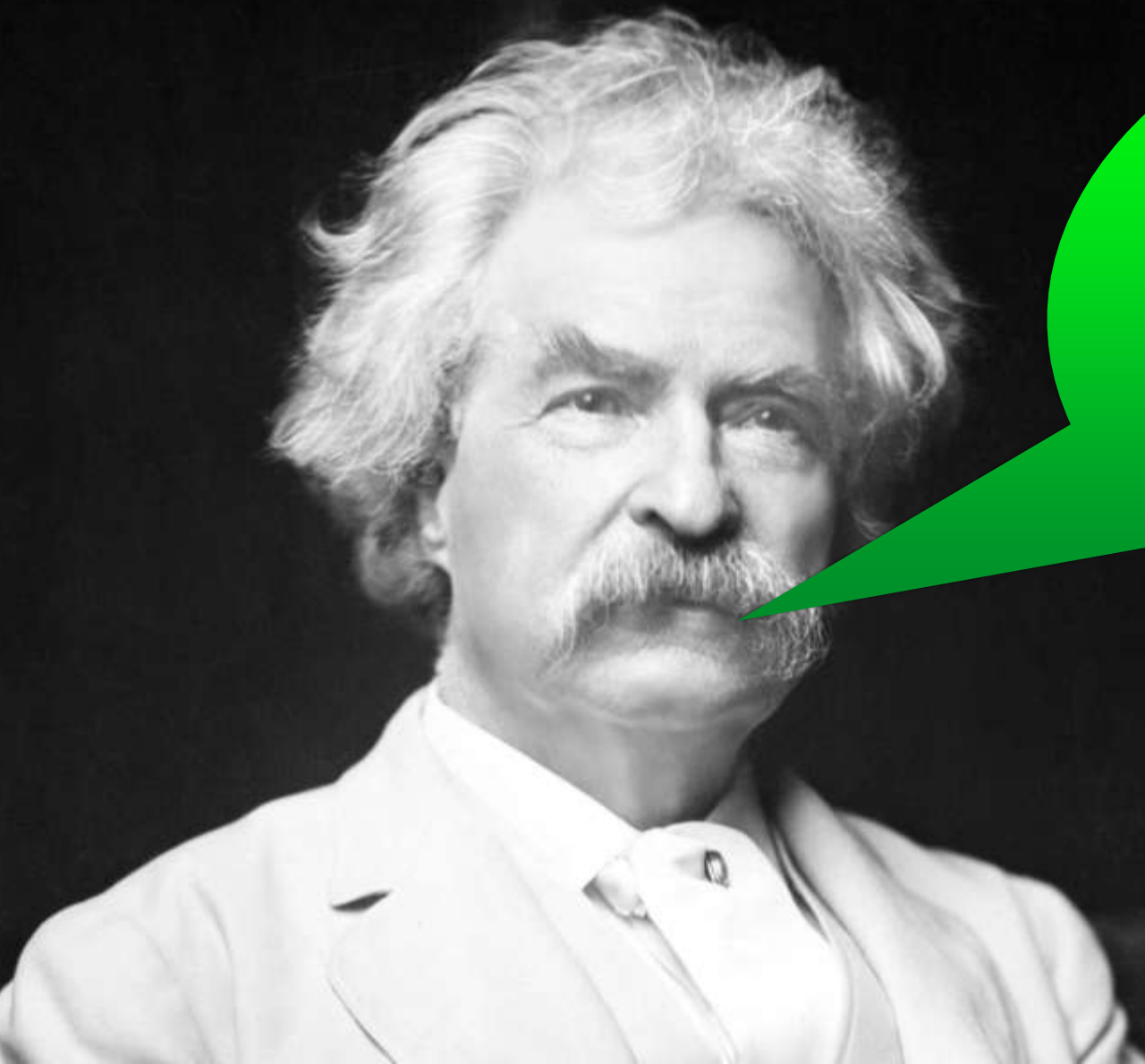


سخنرانی بداهه یعنی سخنرانی

بدون آمادگی قبلی  
اطلاع

# کدومشون آمادگی ندارند...





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

# سه سبک در سخنرانی بداهه

نظر شما

شرایط فرضی

تجربه شخصی

در بداهه از شما چه چیزی  
نمی‌خواهند؟

شانس خوب مالِ بازیکن خوبه...



# بداهه بی بداهه



حرفه‌ای‌ها در تخصصشان  
هیچ نقطه تاریکی نمی‌گذارند...



از یک ..... چی می پرسند؟



# موضوعاتی که باید تخصص داشته باشم

By Payam Bahrampoor 

منو آماده کن

 English (US)  



+ Ask anything







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...

# تجربه‌های خاص من



# بلدی تجربه خاص بسازی؟



سخنرانی عذرخواهی شما چه شکلی خواهد بود؟



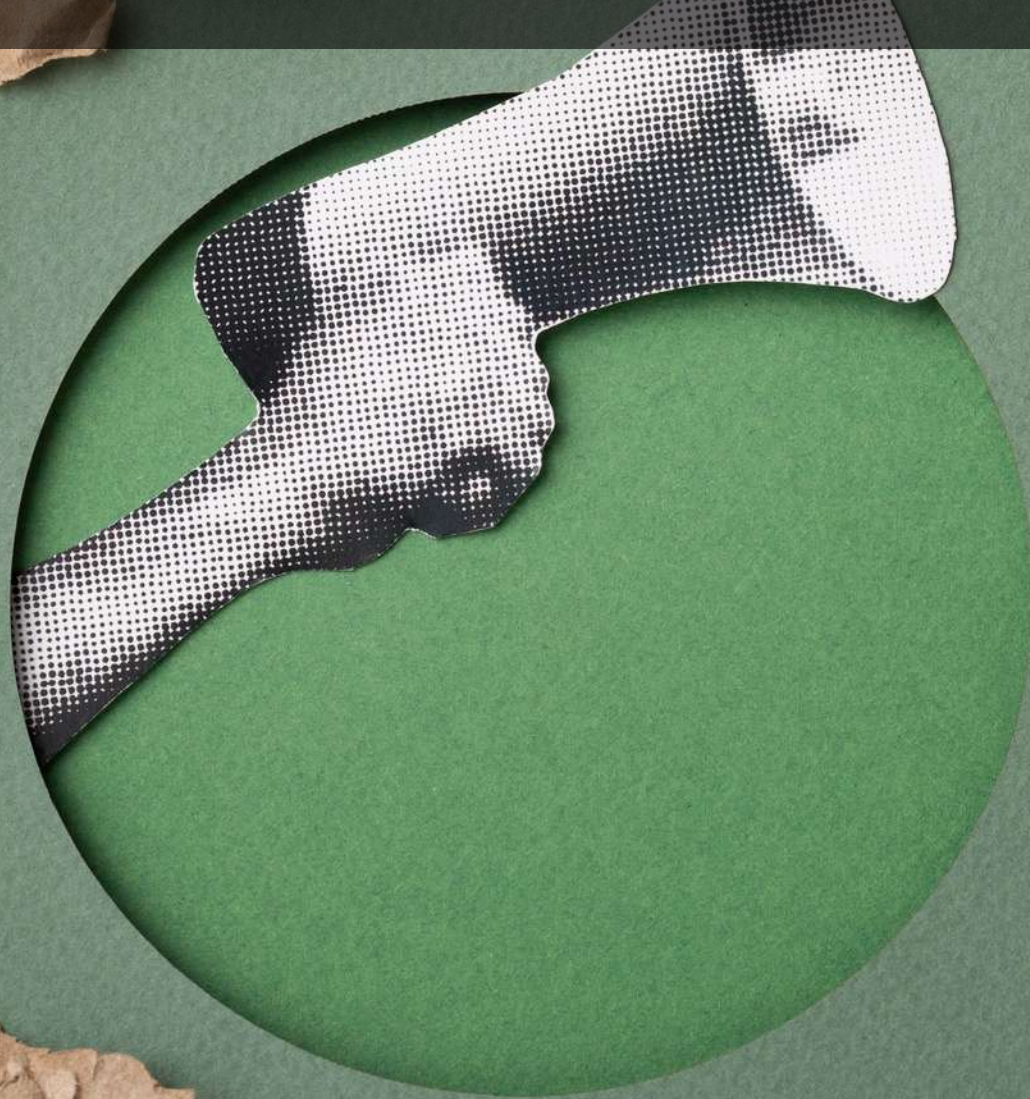
# خودتون رو برای مناظره چطوری آماده می‌کنید؟



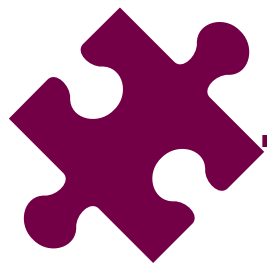


لیست بداهه بعد از سوتی!

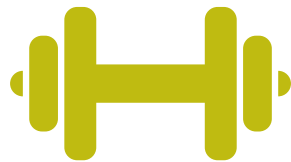
قوی‌ترین تقویتی برای من، خواندن دیدگاه مخالفین است



# امروز چه خبره؟



ساختارها



بدنسازی



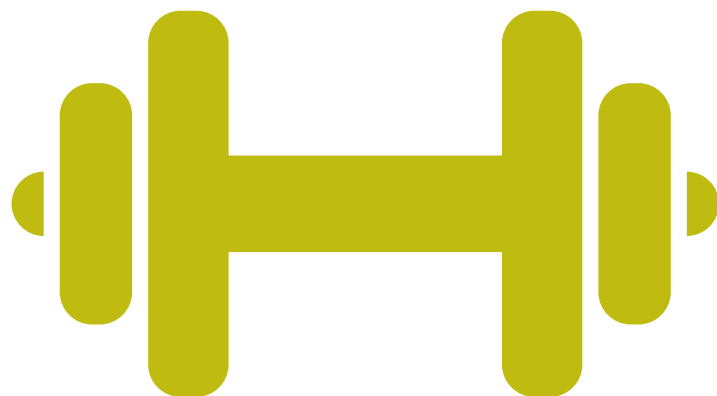
بداهه بی بداهه



مغز ما

تا الان چي ياد گرتيد؟



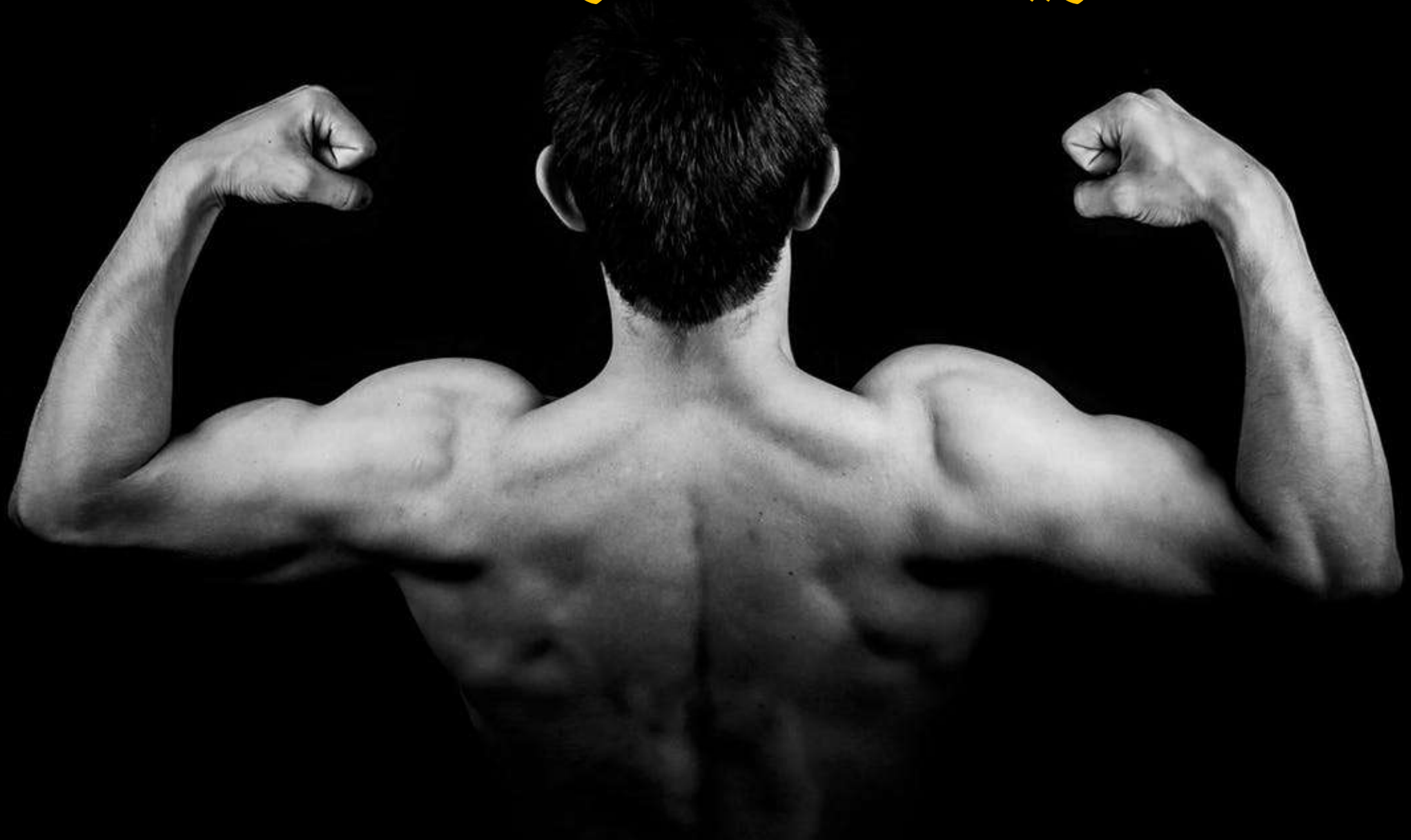


## بدنسازی ذهنی

3



# تمرینات بدنسازی ذهنی!



# ارزش ادراکی مهمه (Theory of Mind)





**برای ارزش ادراکی همیشه باید از خودم بپرسم چی براش جالبه؟**

صحبت کردن راجع به یک موضوع برای ۵ دقیقه



# یافتن شباهت ها



# Flip Debate

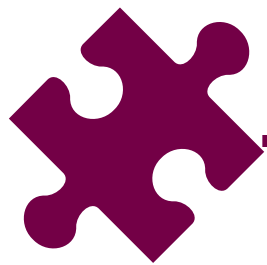
□ از یه چیزی شدید دفاع کن  
□ بعد شدیدا باهاش مخالفت کن



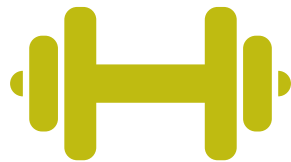
تکنیک آگه جاش بودم



# امروز چه خبره؟



ساختارها



بدنسازی



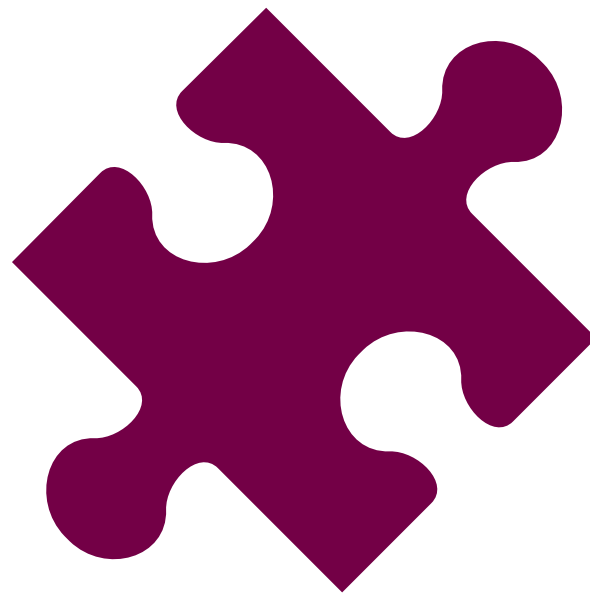
بداهه بی بداهه



مغز ما

تا الان چي 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



قوت



ضعف



نکته

نکته

آینده

گذشته

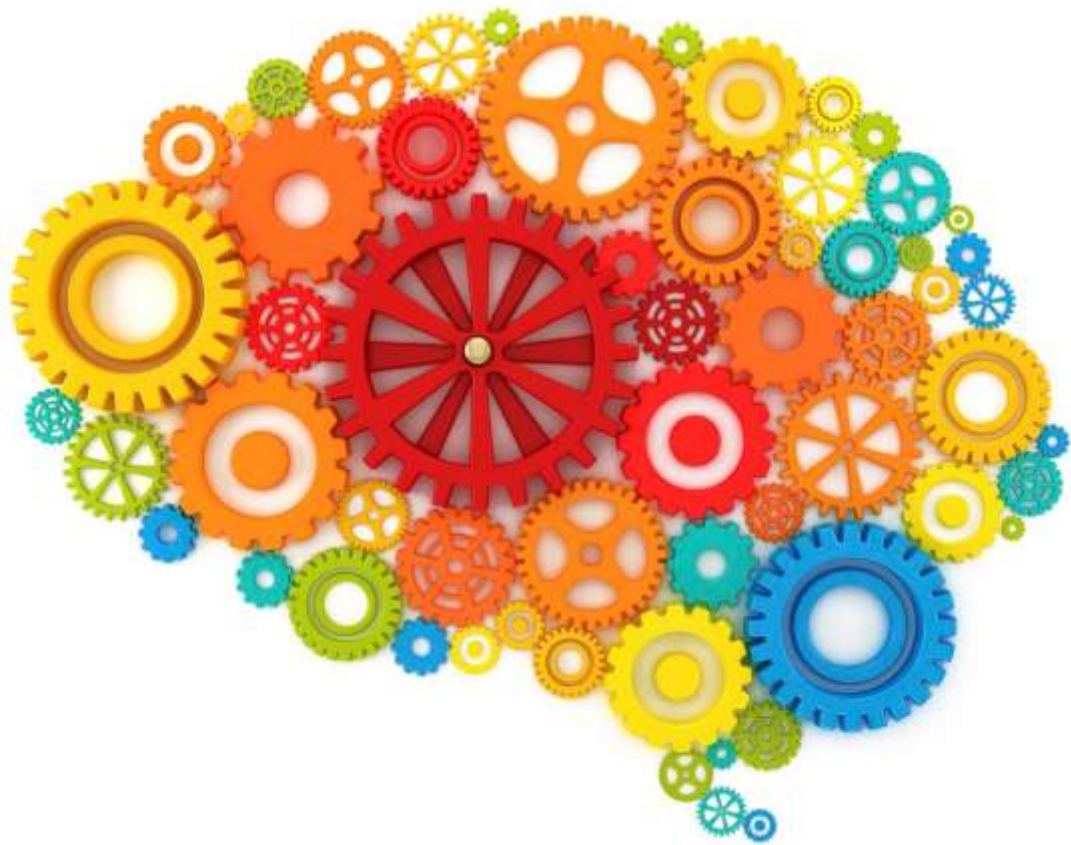
حال



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

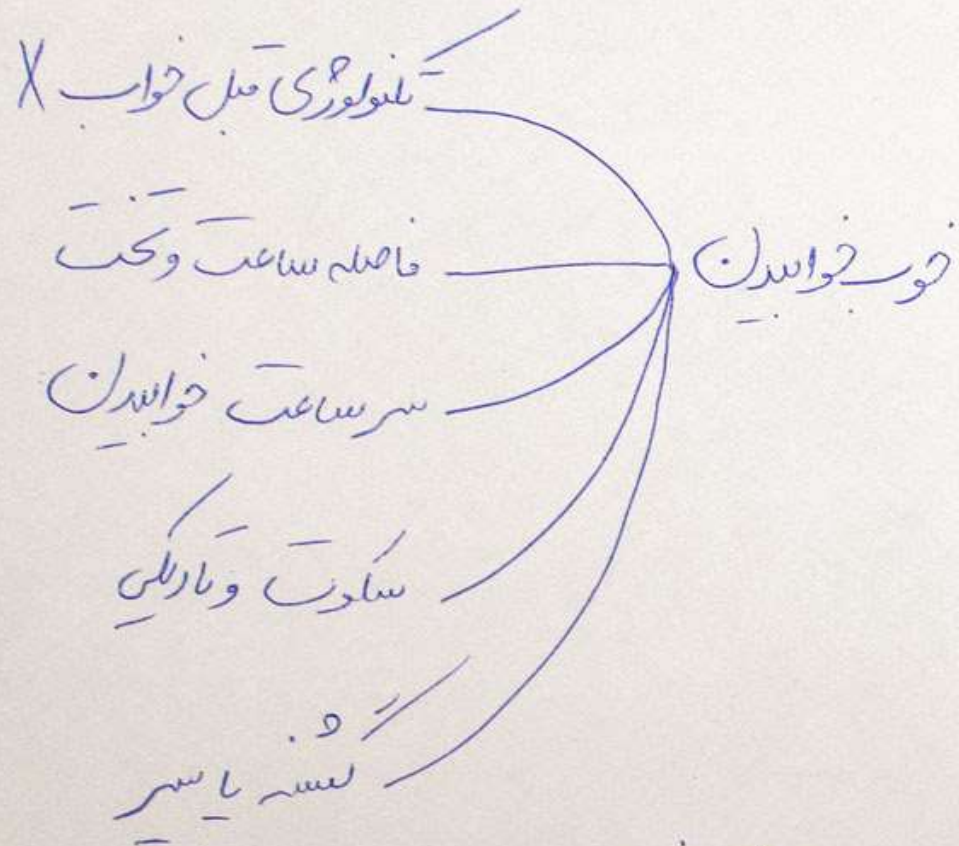
□ بسیار خوش خط

□ دارای روند واضح

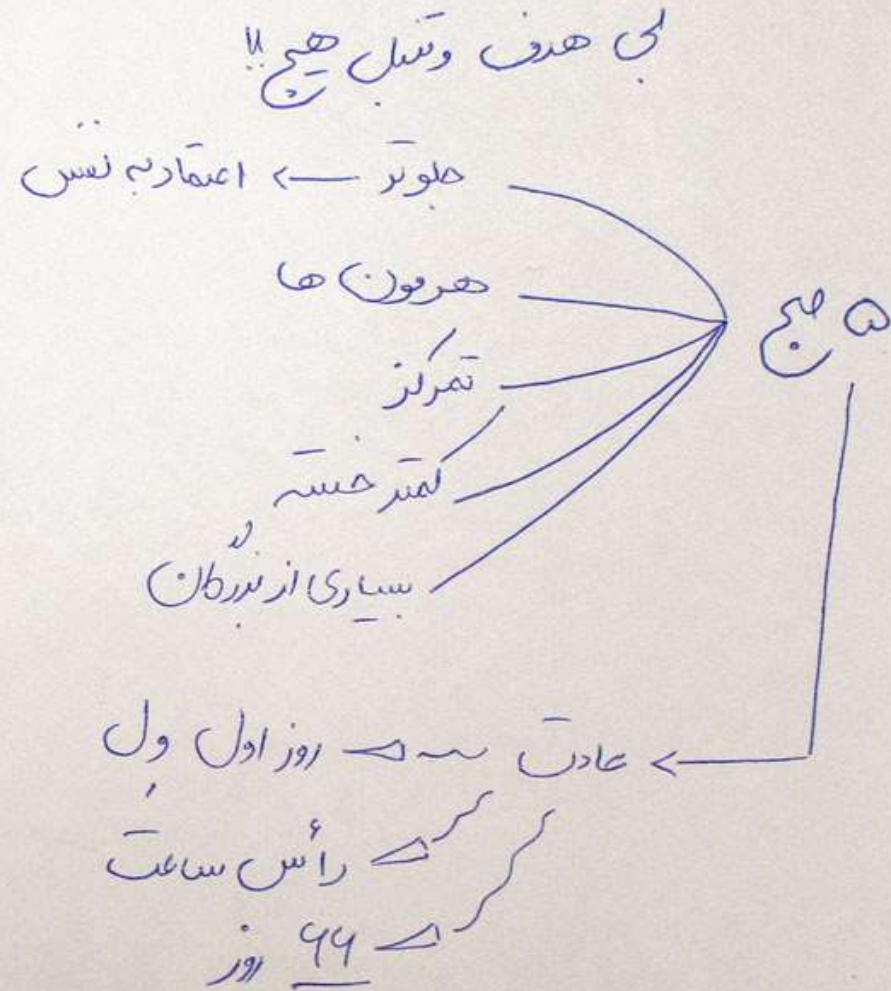
□ برای یک ساعت سخنرانی یک کاغذ A4



# دست نوشته این سخنرانی Bah.red/sahar



# سخنرانی



# تصویر سازی مثبت لطفاً



تف

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

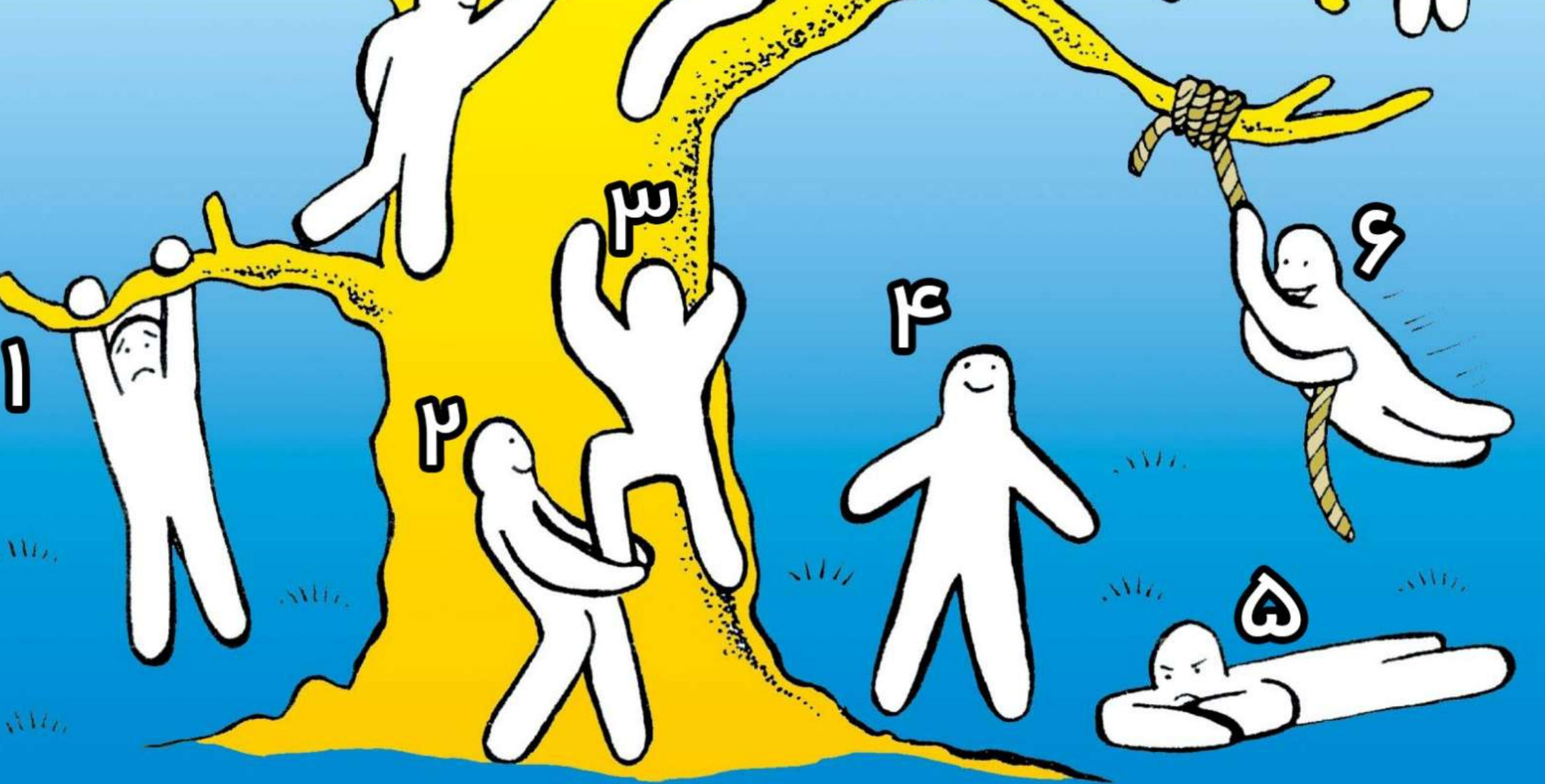
سر بالا

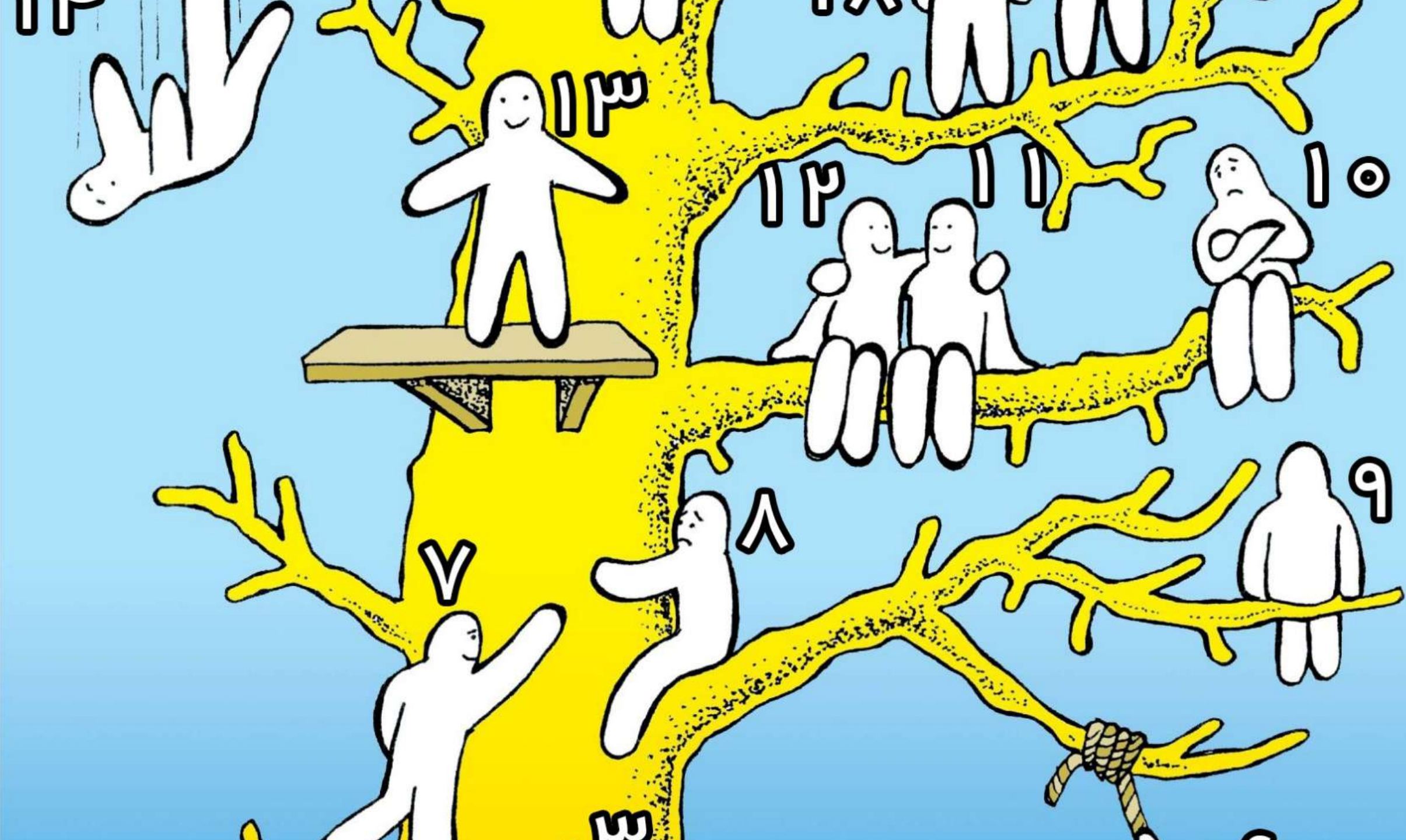


جعبه ابزار مفصلی برای خودتون داشته  
باشید...

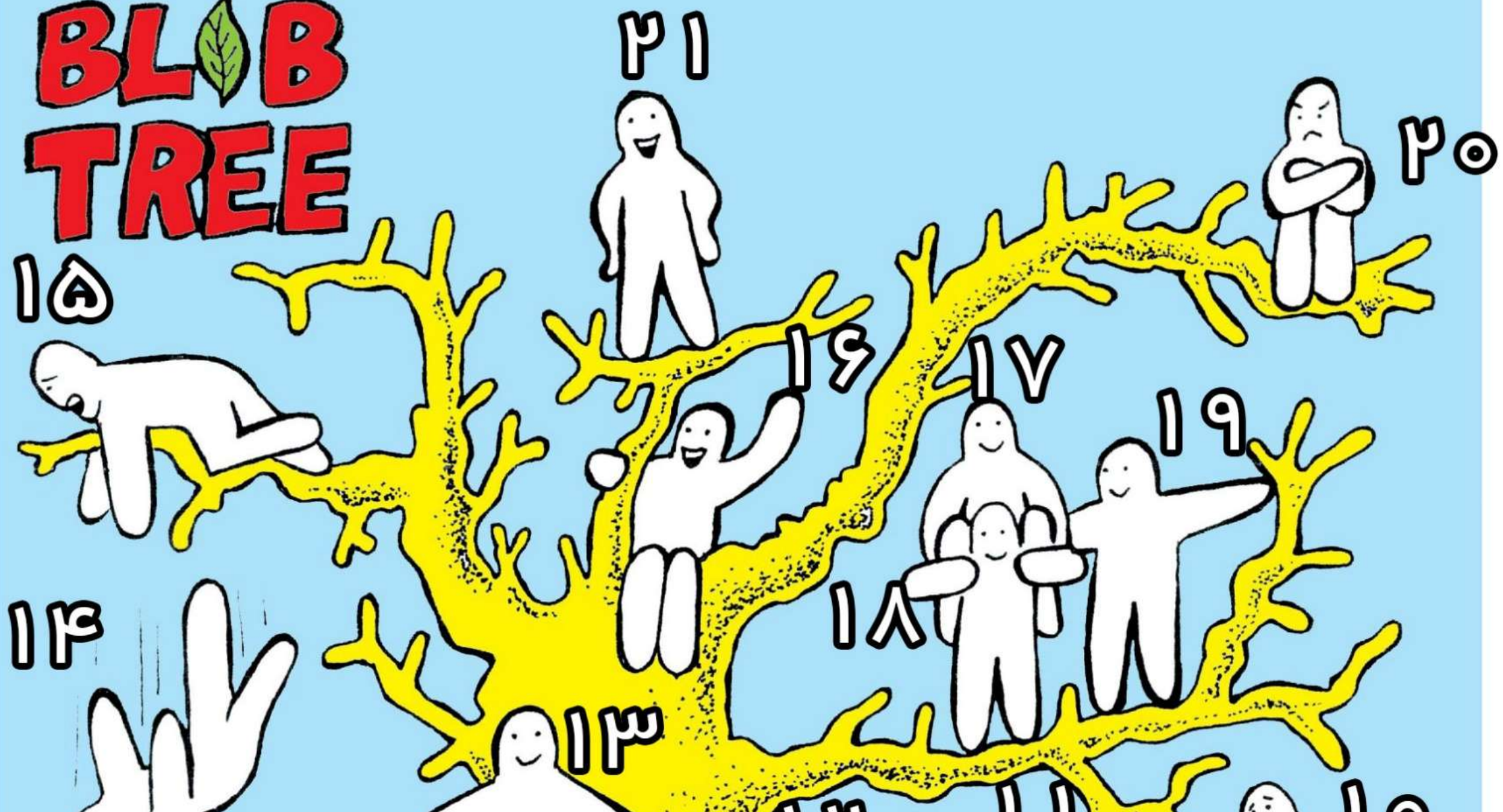
**BLOB TREE**

A cartoon illustration of a large, yellow, stylized tree with many white stick figures (blobs) interacting with it. The blobs are numbered 1 through 20. The scene is set against a blue background. The blobs are in various positions: some are climbing, some are sitting on branches, some are hanging from branches, and one is lying on the ground. The tree has a thick trunk and many branches. The blobs are simple white figures with black outlines and some have small black eyes. The numbers 1 through 20 are placed next to each blob. The title 'BLOB TREE' is written in large, bold, red letters at the top left.

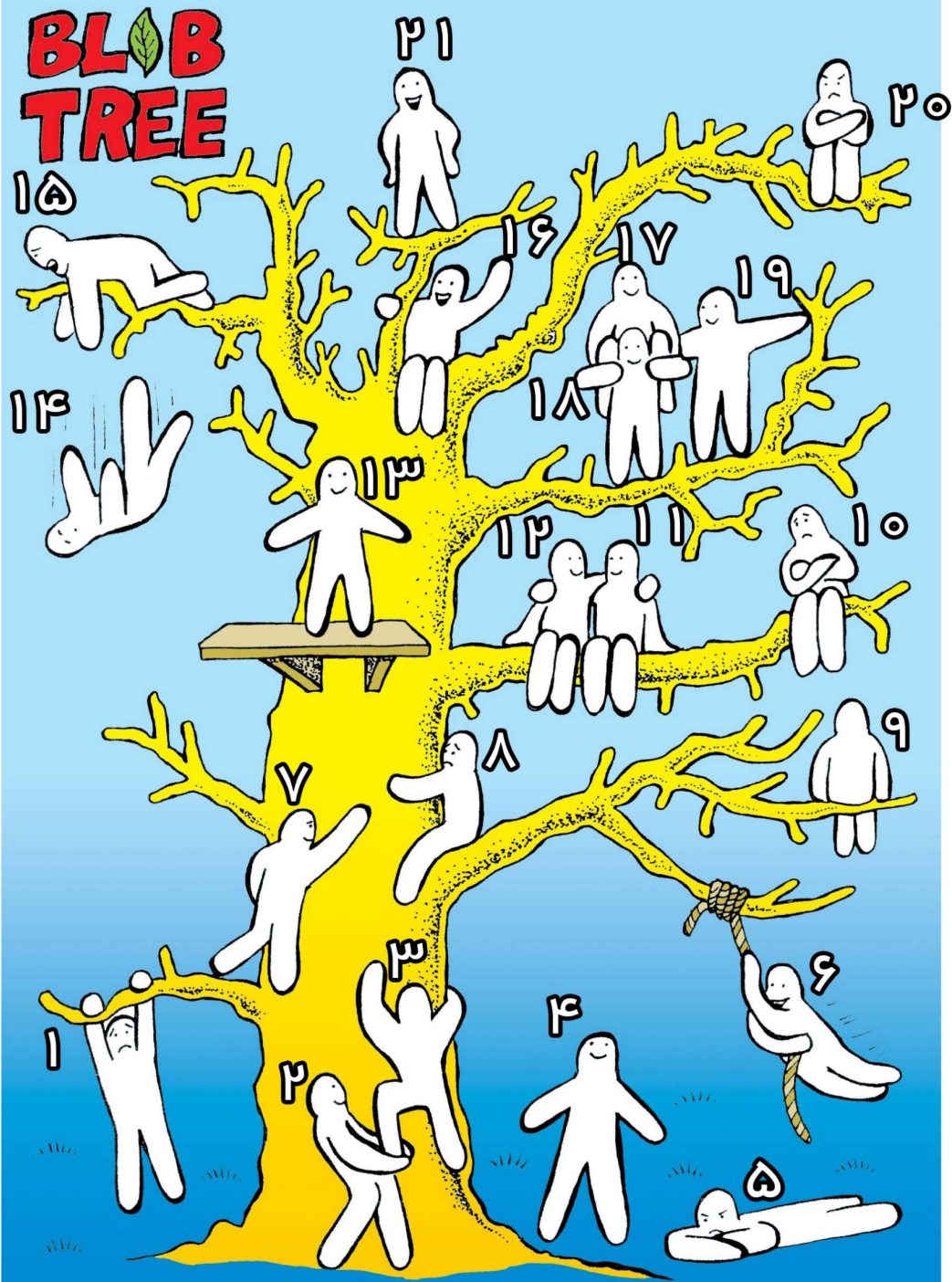




# BLOB TREE



# BLOB TREE

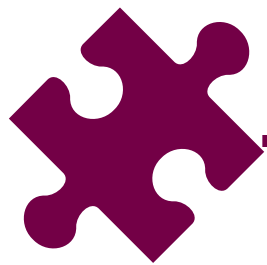


از اعتبار دیگران،  
قرض بگیرید

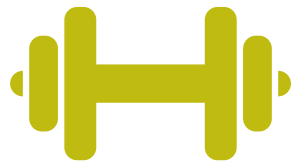
Brian Tracy



# امروز چه خبره؟



ساختارها



بدنسازی



بداهه بی بداهه



مغز ما

# بیشتر از یک نفر همراه باشید...



**BishtarAzYek.com**



**BishtarAzYek**



**BishtarAzYek**



**Site@BishtarAzYek.com**



**021-91090908**

