



# ۱۰ راه کار برای بهبود

## مهارت سخنرانی

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی  
گروه سلامت جمعیت و خانواده

# قبل از سخنرانی همه چیز را تمرین کنید .



- ▶ برنامه زمان بندی ارائه مطالب را پیش بینی کنید .
- ▶ اسلاید ها را به طور انگیزشی و جذاب تهیه کنید .
- ▶ در مورد نحوه اداره کلاس تصمیم بگیرید .
- ▶ اهداف کلاس و گروه هدف خود را بشناسید .
- ▶ مطالب را همراه با پاور برای خود تمرین کنید .
- ▶ لباس مرتب ، تمیز و زیبا بپوشید .

# شروع قوی

- ▶ **یک شروع قوی داشته باشید.** کسانی که با قدرت و اعتماد به نفس شروع می کنند می توانند یخ مخاطبان را بشکنند در سخنرانی ها مفید هستند. مثلاً کسی که در ابتدا کمی نرمش به مخاطبان بدهد یا سلام و علیک پرشوری داشته باشد.
- ▶ البته فراموش نکنید که شروع قوی باعث می شود اعتماد به نفس خودتان هم بالاتر برود. مثلاً می توانید با یک داستان ساده که به موضوع سخنرانی تان مرتبط هست شروع کنید. اینطوری به سادگی می توانید توجه مخاطبان را از همان ابتدای سخنرانی جلب کنید.



# خودتان را معرفی کنید





**معرفی شرکت کنندگان به عنوان آشنایی یک راهکار**

**بسیار خوب برای جلب مخاطبین خواهد بود .**

# بیان اهداف آموزش به صورت مختصر



# لبخند بزنید.



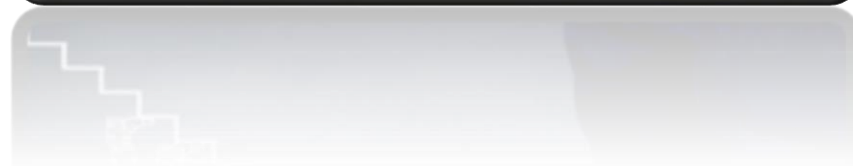
از لوازم جانبی استفاده کنید.

## یک عکس بامعنی می‌ارزد به هزار کلمه!

► وقتی از چیزهای بصری مثل ویدیوی کوتاه و عکس در ارائه خود استفاده کنید می‌توانید به سرعت منظورتان را برسانید. یک پاورپوینت زیبا و منظم هم که دیگر عالی است.



# برای نشان دادن میزان پیشرفت یا ارتقا



# برای موضوعات مرتبط با تغذیه



# برای نشان دادن مباحثی که دارای زیر شاخه و یا زیر گروه و یا مرحله بندی می باشد .



# برای مباحث روان شناختی



# عکسهای مرتبط با موضوعات طب ایرانی



# تقویت امکان پرسش و پاسخ



# اجرای میان برنامه سرگرم کننده :



- ▶ بخش فیلم کوتاه
- ▶ سرچ مطالب از اینترنت در حین کارگاه
- ▶ اجرای برنامه های ورزشی - کششی
- ▶ بیان سوالات باز و کاوشی
- ▶ برگزاری مسابقه
- ▶ نظر خواهی و نظر سنجی

# برای آموزش بزرگسال از مثال های محسوس استفاده کنید .

- ▶ از تجارب خود بزرگسالان شرکت کننده در کلاس استفاده کنید.
- ▶ مثالهای واضح و کوتاه بزنید .



- ▶ از مشکلات روزمره مثال بزنید و راه حل های عملی برای حل مشکلات ارائه دهید .
- ▶ از خود شرکت کنندگان بخواهید شما را در ارائه مثال یاری دهند این کار باعث افزایش همکاری و جلب توجه آنها خواهد شد.



# مهارت های حین ارائه :



- ▶ تغییر تن صدا
- ▶ تغییر موقعیت مکانی مدرس
- ▶ استفاده از حرکات دست
- ▶ مکث کردن در حین صحبت برای جلب توجه حضار
- ▶ استفاده از تخته و ماژیک
- ▶ استفاده از نشانگر روی اسلاید
- ▶ استفاده از پوینتر
- ▶ استفاده از transition , animation (متحرک)

# نتیجه گیری از مباحث:

▶ از هر مبحث نتیجه گیری ارائه دهید و میزان اطلاعات کسب شده ی شرکت کننده های

بزرگسال را با پرسش و پاسخ بسنجید .

▶ در آموزش بزرگ سالان **فیدبک گیری ، تکرار مطالب و نتیجه گیری** مهم است .



آدمی را لادیت لازم است

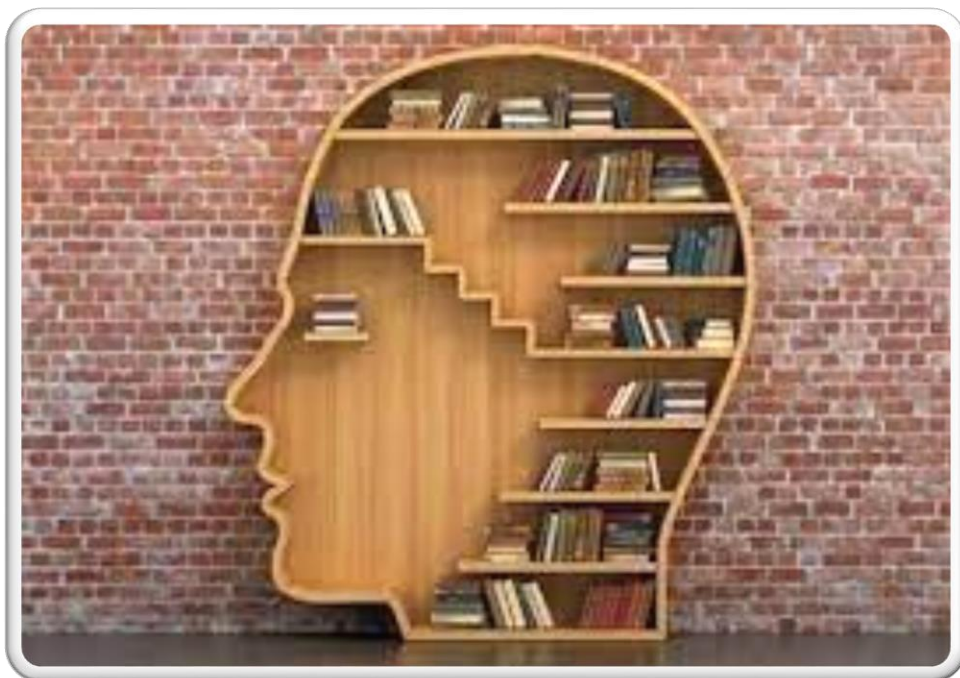
عود را که بوناشد،

بیزم است..

در آموزش بزرگ سالان **حفظ احترام**

**بسیار مهم است**

# ارائه منابع بیشتر برای مطالعه :



# با تشکر از توجه شما مدرسین گرانقدر

