



فليتفضل مشكورا

الدكتور عارفين مامات

كلية التربية

الجامعة الإسلامية العالمية- ماليزيا

هناك أشخاص
يخافون من
التحدث أمام
الناس أكثر من
الموت

GLOSSOPHOBIA

Speech anxiety

The fear of
public speaking

الصورة الذاتية



drarifmamat@gmail.com

أنا ضعيف
ما عندي شيء
لا أعود على الكلام
الناس ينظرون إلي
الناس يهتمون بي
كيف إذا أخطأت





هل فن التكلم أمام الجمهور
موهبة طبيعية؟

10 نصائح للتحدث أمام الجمهور دون خوف

- 1- الخوف أمر طبيعي. يبدأ قبل إلقاء الكلمة ولا يبقى بل يزول بعد ثلاث دقائق.
- 2- أنا الأقوى والأكثر علماً.
- 3- الجمهور لا يتصيد لك الأخطاء. الناس مشغولون بأمور أخرى كثيرة.

4- اشرب الماء الكافي قبل الصعود على المنصة وأثناء التحدث.

5- نظِّم التنفس العميق.

6- لا تنظر إلى عيون الناس في الأمام.

7- استخدم لغة الجسد. "علينا ألا ننسى أبدا أن جسدنا يخبر كثيرا عنا".

هي تحمل 70% من الرسالة.

8- تعرف على جمهورك.

- 9- امتلك روح الدعابة واستخدم القصص واللغة الفعالة.
- 10- لا تقرأ خطابك

تعبيرات مختارة

▶ بادئ ذي بدء أتوجه شكري العميق والامتنان الصادق إلى

.....

▶ يسرني أن أبدأ كلمتي بتوجيه الشكر العميق والامتنان
الصادق إلى

▶ يحلولي أن أقول لكم وأنا بصدد الكلام عن الموضوع إن

.....

- ▶ أقول لكم وبكل تأكيد وصراحة إن
- ▶ أنا على يقين شديد أن ...
- ▶ مما لا شك فيه أن ...

- ▶ وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على ...
- ▶ خير دليل على ذلك ...
- ▶ أكتفي بهذا القدر...
- ▶ وكخلاصة بجملة ما أشرنا سابقا أقول في النهاية ...

وداعا للخوف