
أسرار التحدث بثقة

1

أسرار التحدث بثقة



اضبط معتقداتك و أفكارك
السلبية
اضبط الإعدادات



لست الوحيد!
٪75

من الناس تخاف من التحدث أمام الجمهور
من تخاف من حكمه، يخاف التحدث غالبا!



أفكارك و مخاوفك صامتة وحدك من
يسمعها!
لست من زجاج، ما يحدث داخلك وحدك
من يعرفه!



تظاهر بعدم الخوف و التمكن
الناس تحكم على الظاهر (الآداء)

1

أسرار التحدث بثقة



التحضير و الممارسة
يساعدان بنسبة 80%



الناس تتذكر الإحساس لا الكلام

2

WWW.FARAHYASMINE.COM

تمارين تطبيقية

ضبط الاعدادات



لماذا تخاف من التحدث
أمام الناس ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2

WWW.FARAHYASMINE.COM

تمارين تطبيقية

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2

WWW.FARAHYASMINE.COM

تمارين تطبيقية

ضبط الاعدادات



لماذا تخاف من النقاط
المذكورة سابقا ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2

WWW.FARAHYASMINE.COM

تمارين تطبيقية

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2

WWW.FARAHYASMINE.COM

تمارين تطبيقية



ضبط الاعدادات

اعكس كل جملة ذكرتها
في السؤال السابق .
بطريقة منطقية و واقعية

مثلا:

أخاف التكلم بلغة أجنبية أثناء
الاجتماعات .
السبب : لانني ضعيف في
الانجليزية و اخاف الخطأ.

أنا ضعيف في الانجليزية



**اتكلم الانجليزية كلغة ثالثة
و هذه قوة .
ليست لغتي الأم
عادي اذا أخطأت !**

2

WWW.FARAHYASMINE.COM

تمارين تطبيقية

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

2

WWW.FARAHYASMINE.COM

تمارين تطبيقية

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

2

WWW.FARAHYASMINE.COM

تمارين تطبيقية

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

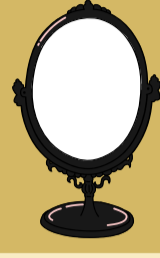
.....

.....

3

WWW.FARAHYASMINE.COM

كيف أمارس



أمارس أمام المرآة



أسجل نفسي على الهاتف
و ألاحظ أخطائي و تردداتي



أمارس أمام اقاربي



أدخل القاعة من قبل و أجرب
المكان (المقعد، المنصة الخ)
قبل الحدث

4

قاعدة



1, 2, 3 GO !!

كلما تتردد في أخذ
الكلمة ، طرح سؤال أو
المبادرة في محادثة .
طبق هذه القاعدة :
أحسب :

و انطلق 1. 2 . 3

لا تفكر كثيرا ! انطلق
فقط.

عقلك سيجد طريقة
للتأقلم و طرح الافكار .

شکرا!

WWW.FARAHYASMINE.COM