

کارگاه نقشه راه ثروت

امیرحسین حامدی



معرفی امیرحسین حامدی

و

مجموعه بهارمن



















به هم گروهی
انتخاب کن

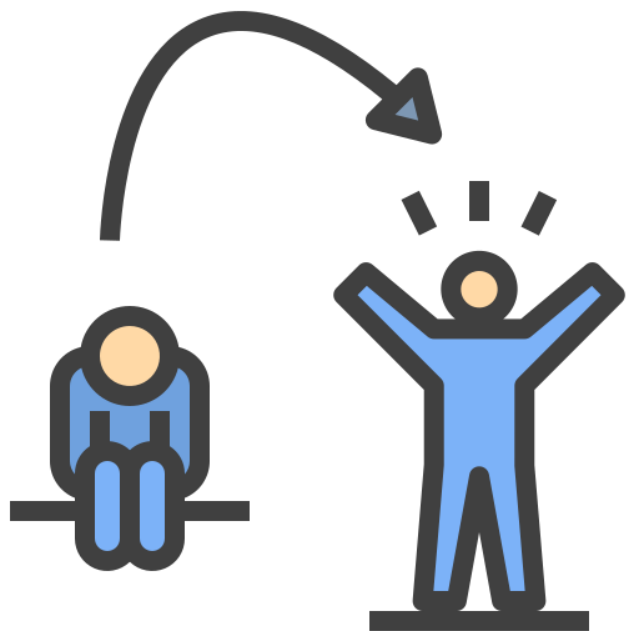




تمرین ضبط با دوربین سلفی موبایل

خبر خوب اینہ کہ

عزت نفس X اعتماد بنفس X فن بیان



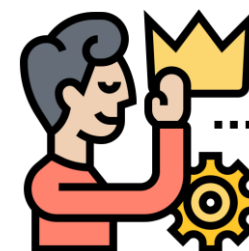
شهامت و شایستگی



سخنرانی و فن بیان



تست روانشناسی



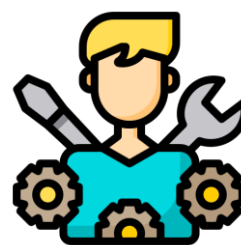
اعتماد بنفس



عزت نفس



میثاق و باورها



تمرین و تکنیک



خود پذیری



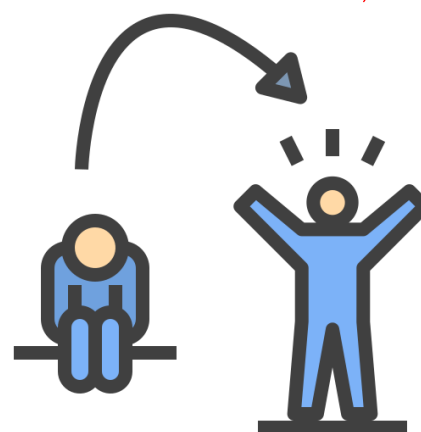
خود سرزندی



رفع خجولی

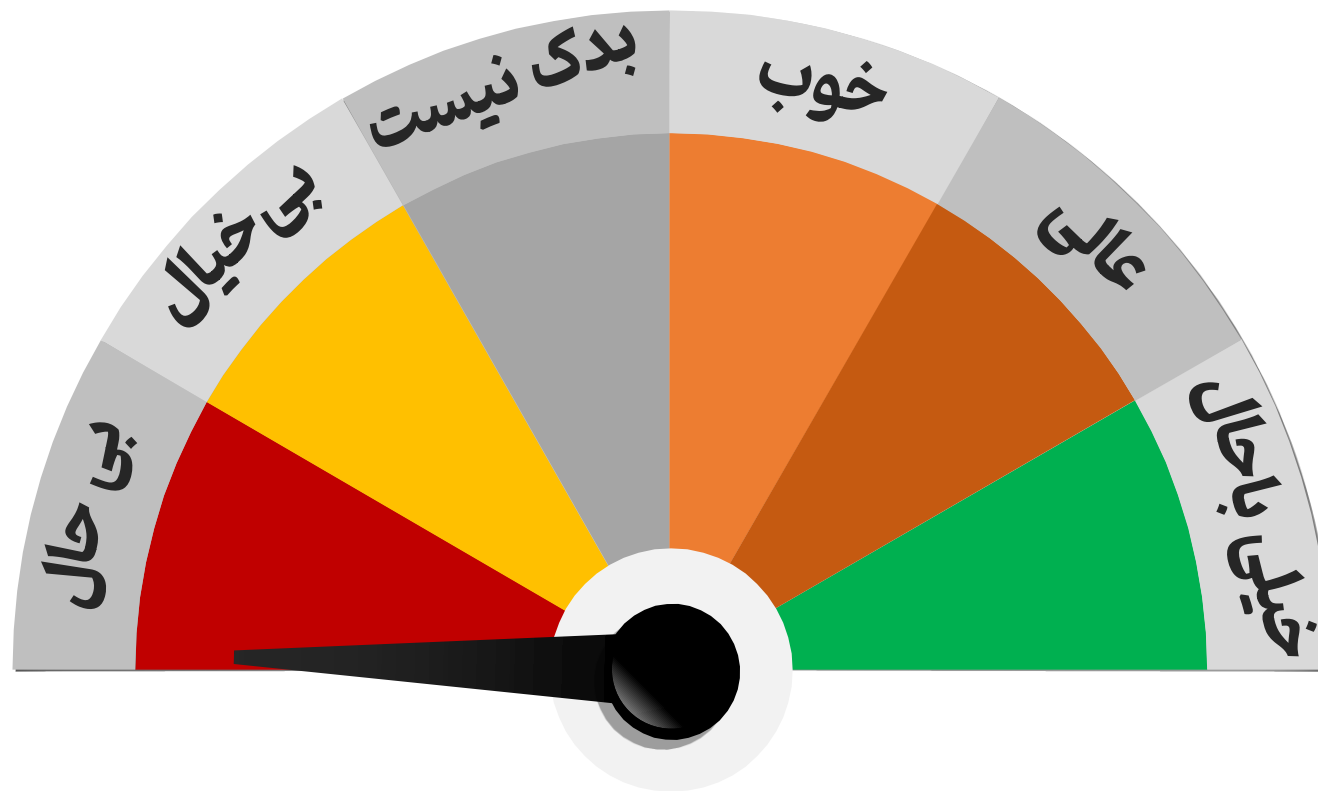


مهارت‌ها



شهامت و شایستگی

برای یادگیری چقدر اشتیاق دارید؟



تعریف عزت نفس

□ اعتقاد داشتن به خود در شرایط سخت

□ دوست داشتن خود و احترام به خود

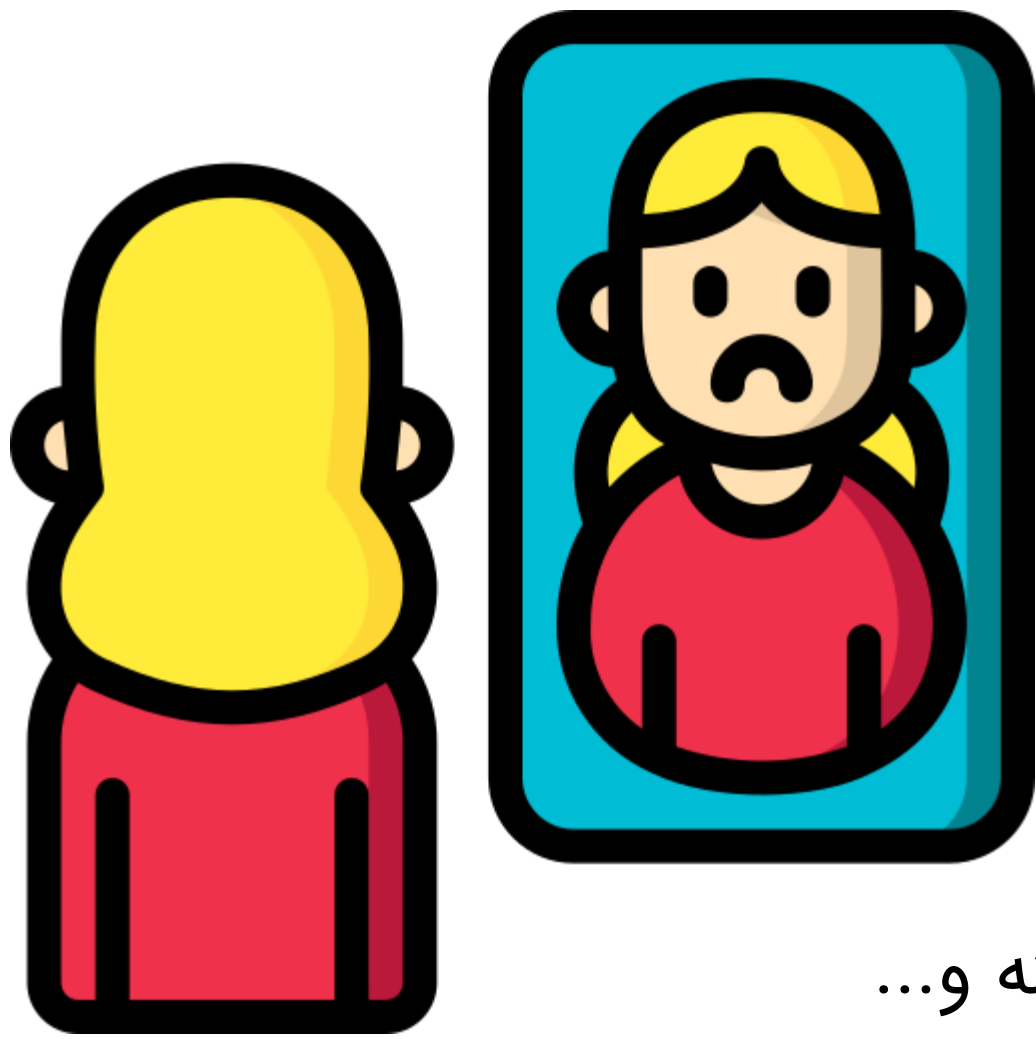
□ پذیرفتن خود

□ خود بزرگواری (حرمت نفس)

□ لایق و ارزشمند دانستن خود



نشانه‌های کمبود عزت نفس



- ☐ داستان‌های شکست دارن
- ☐ کارها و اهداف نیمه‌کاره
- ☐ مقایسه خود با دیگران
- ☐ منتظر دیگران برای رشد
- ☐ سطح انتظار پایین از خود
- ☐ رفتار نوسانی نسبت به حرف‌ها انتقادها
- ☐ اجتناب و فرار از موقعیت یا پرخاشگری
- ☐ عدم اعتماد به خود و دیگران
- ☐ تجربه احساساتی چون خشم، استرس و کینه و...

عزت نفس پایین باعث اجتناب می‌شود



- (1) رفتار حواس پرتی
- (2) ماندن در نقطه امن
- (3) تغذیه نامناسب
- (4) فکر کردن بیش از حد
- (5) کنترل همه چیز
- (6) تکانش‌گری

وابستگی

فرمانی بودن





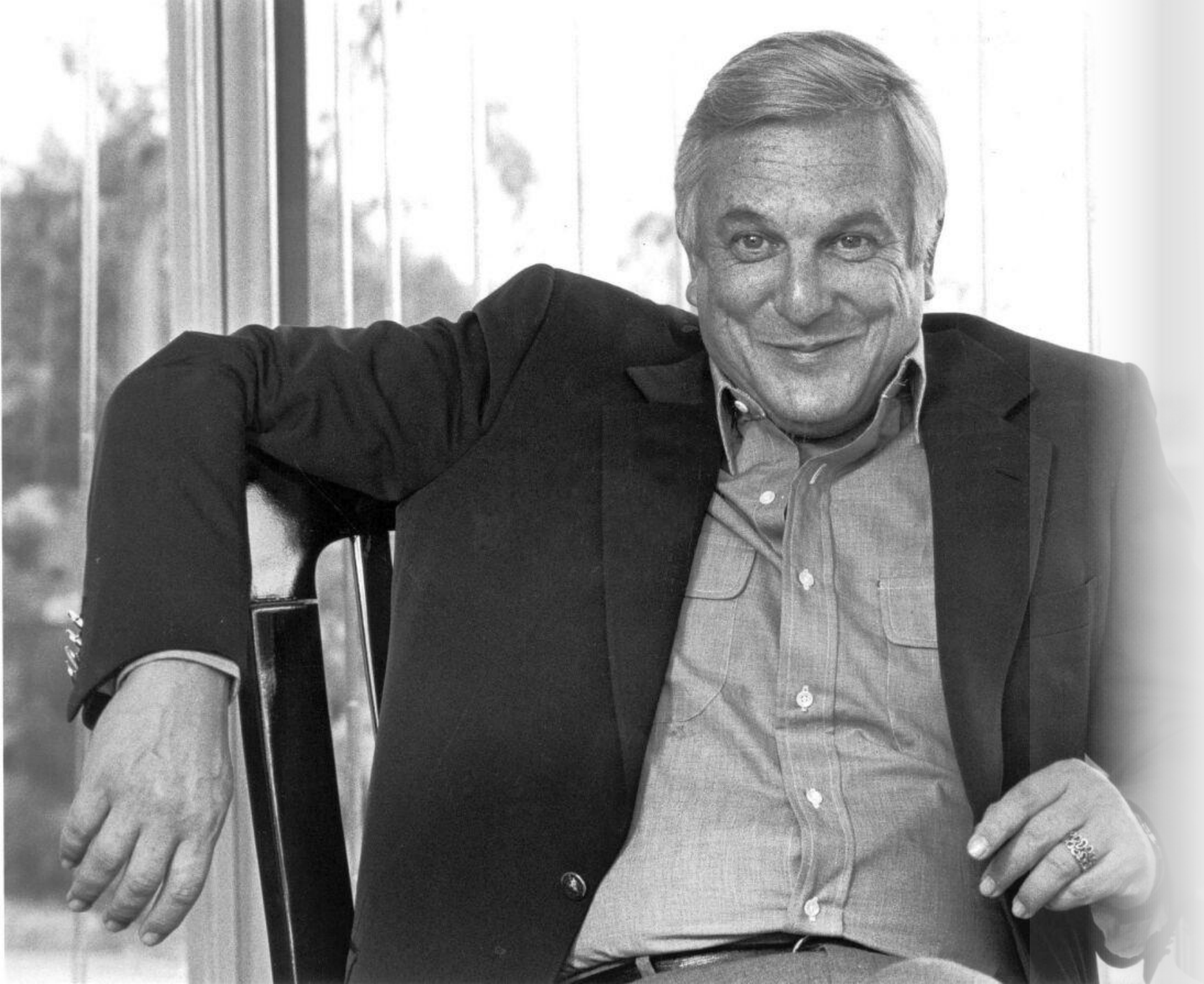
عزت نفس پایین چه تاثیری در جدایی بین افراد دارد؟



عزت نفس چه رابطه‌ای با میزان فروش و درآمد دارد؟

خیلی از ما بخاطر ترس و اجتناب‌ها، مفهوم زندگی رو
متوجه نشدیم

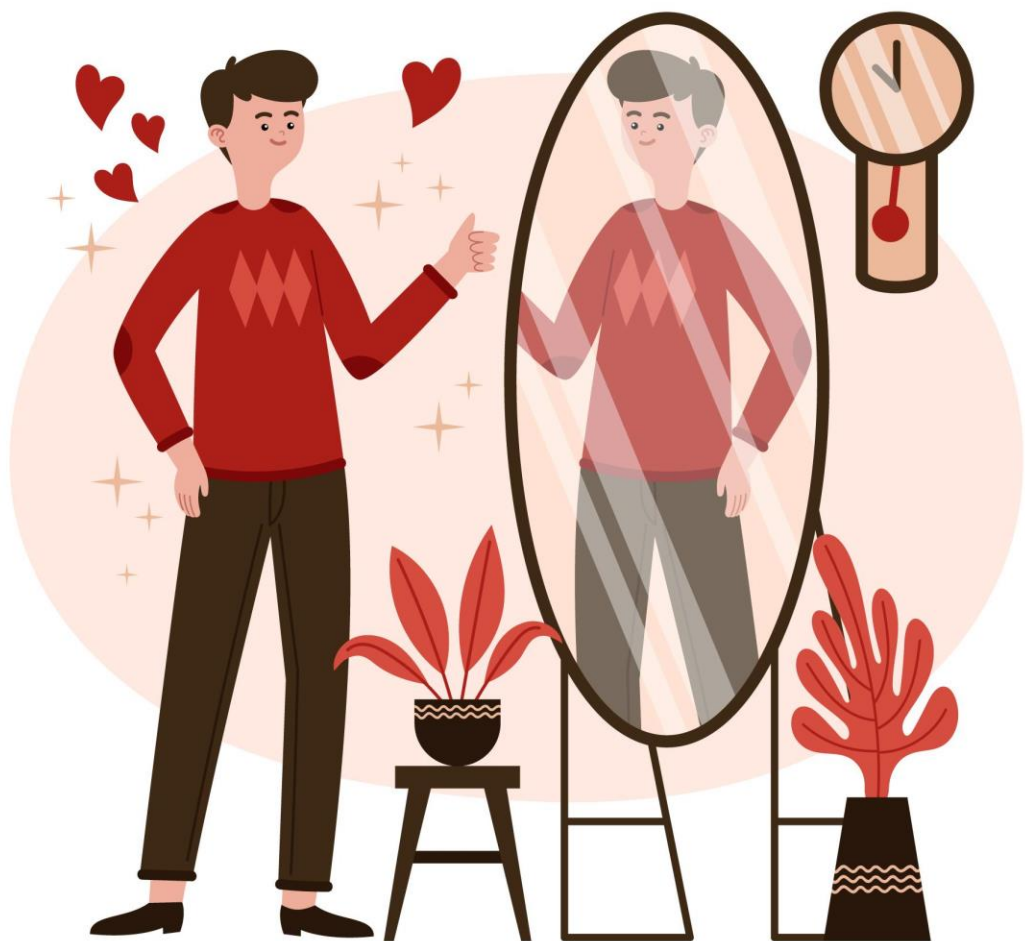




خیلی از ما فکر می‌کنیم
خودمان را دوست داریم
ولی رفتارمان در شرایط
سخت به گونه‌ای دیگر
است

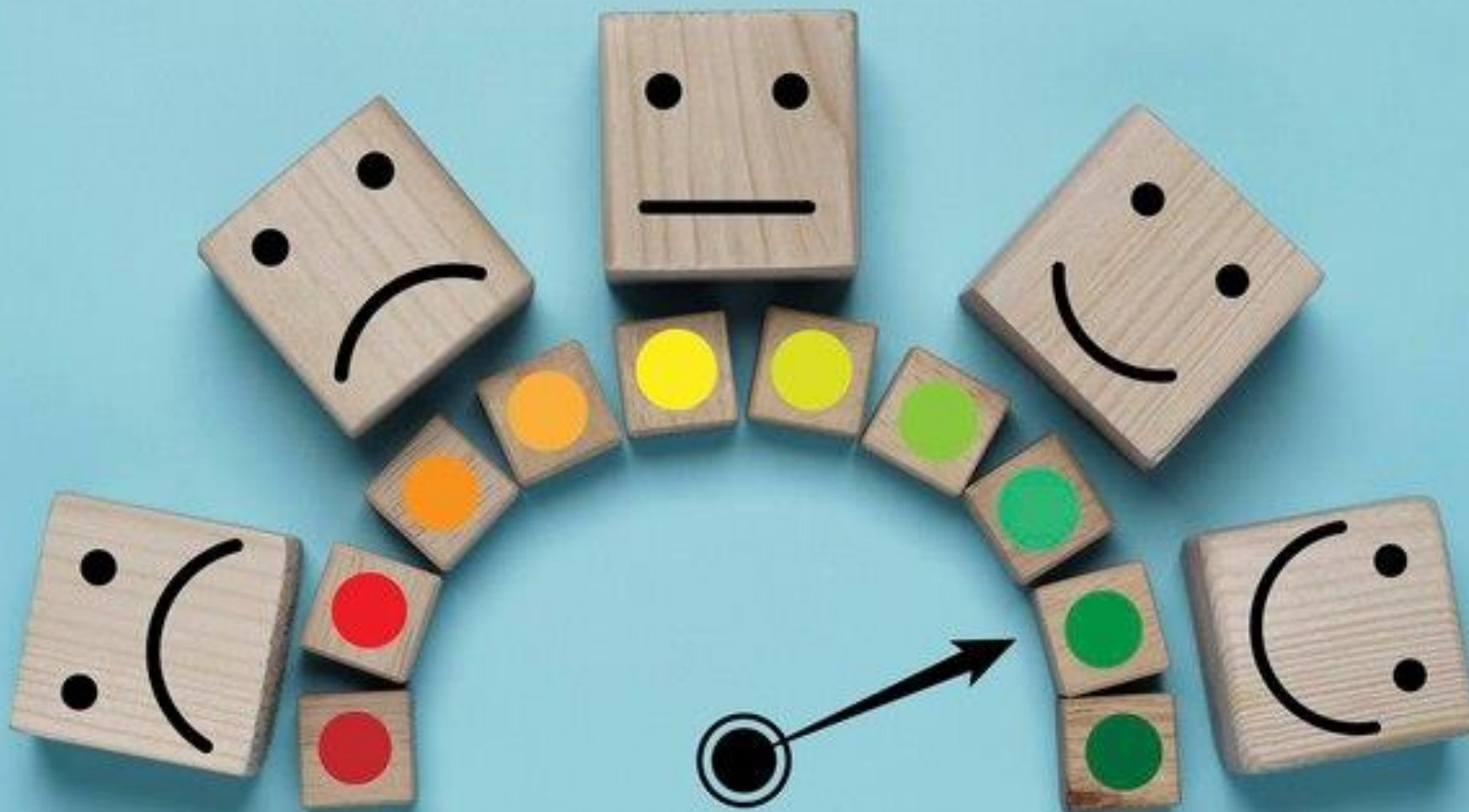
ناتانیل براندن

ویژگی افرادی که عزت نفس بالایی دارند

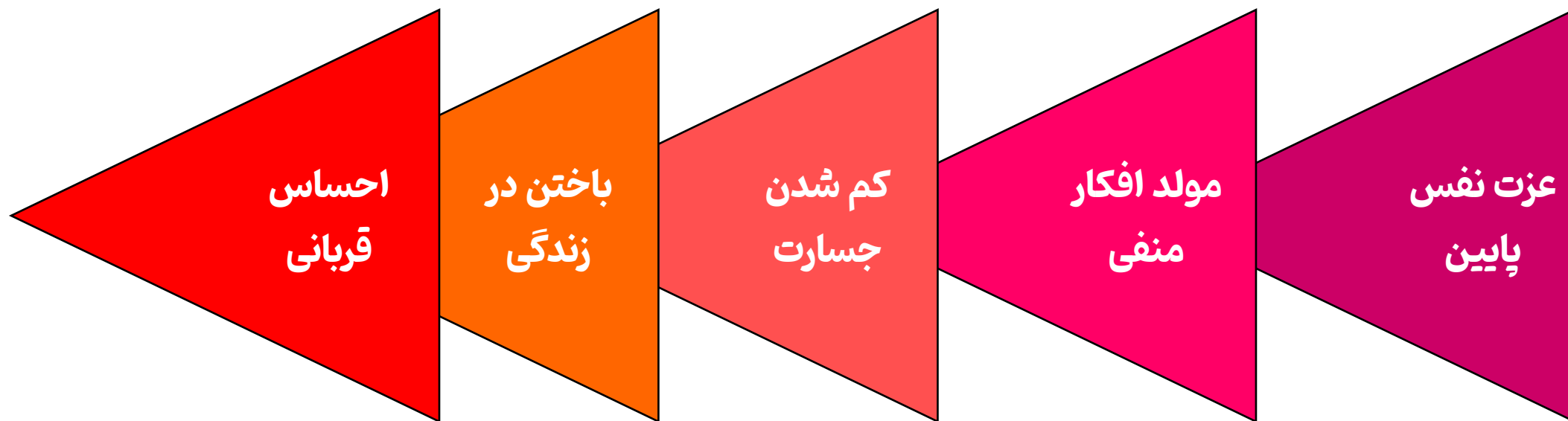


- راحتی بیشتر با چالش‌های زندگی
- مسائل کمتری رو در زندگی دارند
- کنترل بیشتر احساسات و افکار
- در شرایط سخت، تصمیمات بهتر
- مستحق احترام، عشق و... هستند
- بروز احساسات واقعی در روابط

یادگیری بروز احساسات واقعی



چرا افکار بزرگ در ذهن نداریم؟



چه مهارتی دارید؟

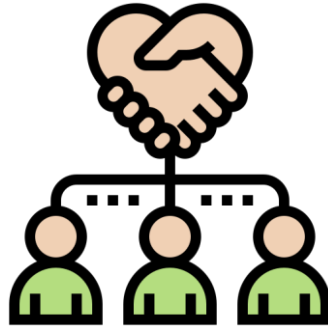
در انجام آن کار
اعتماد به نفس
دارید



اعتماد بنفس؛ در بخش‌های مختلف زندگی معنا پیدا می‌کند



ورزش



روابط



رانندگی



مطالعه



تکنولوژی

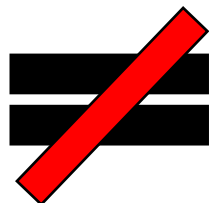


سخنرانی

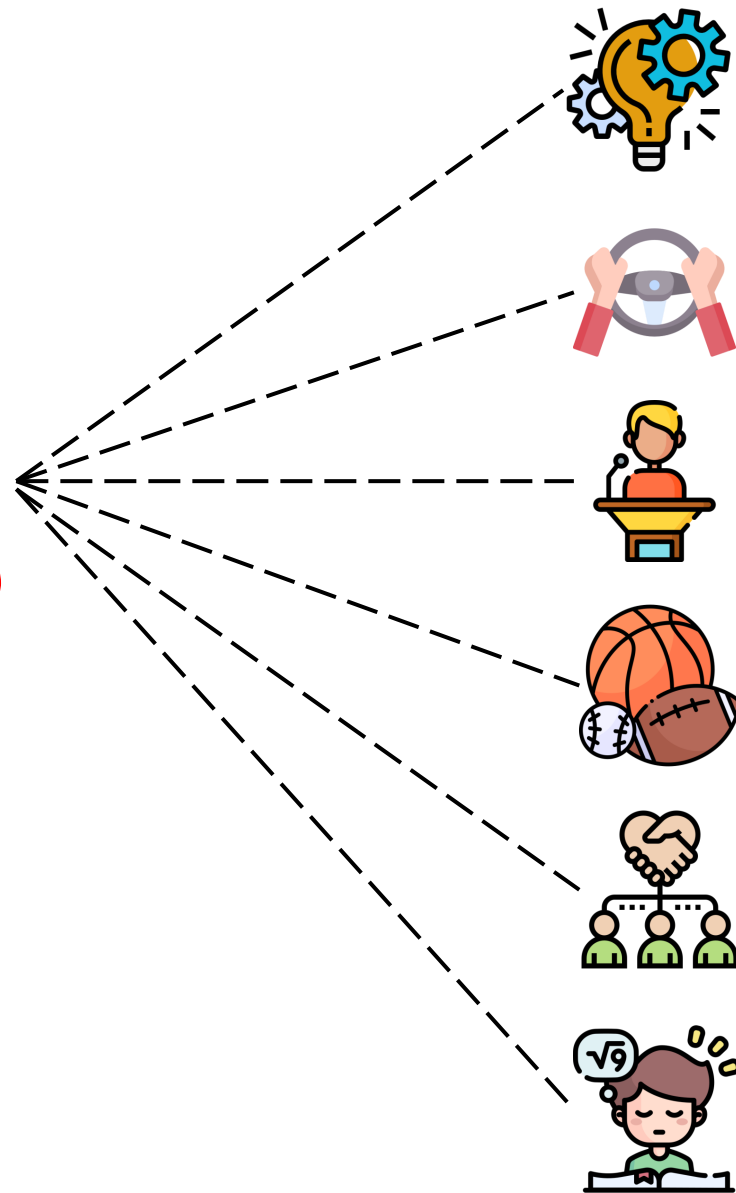
تفاوت اعتماد بنفس و عزت نفس

life

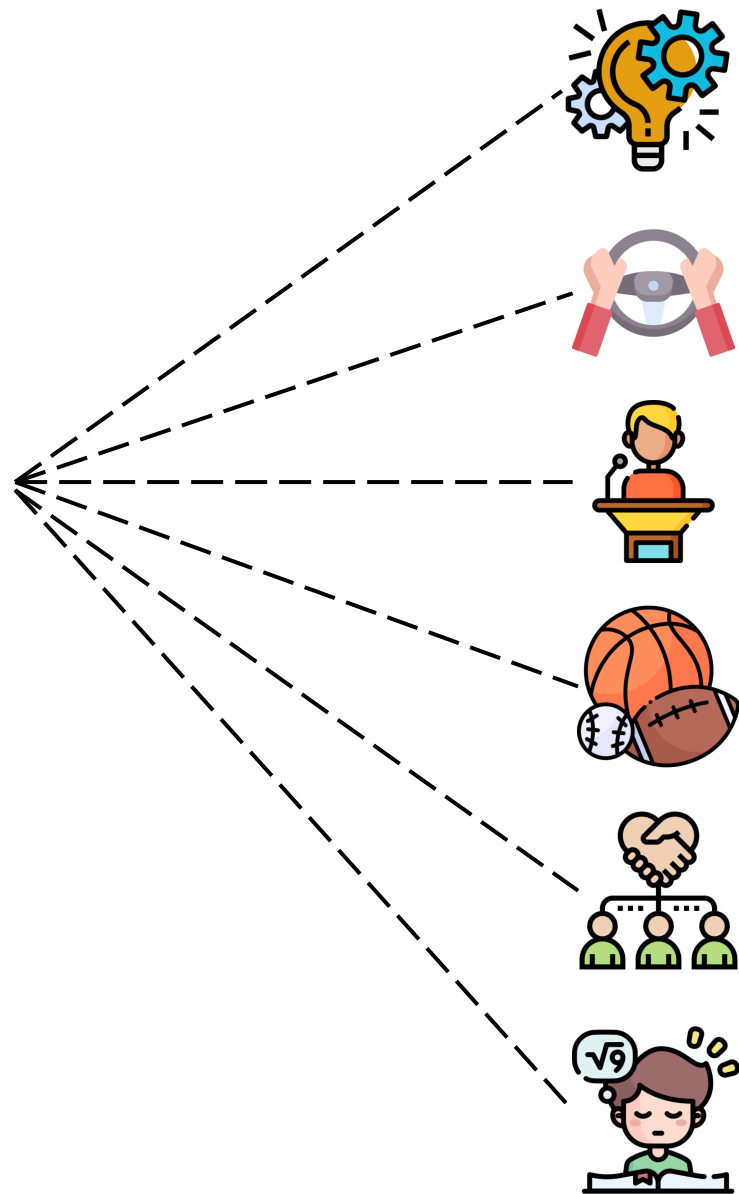
عزت نفس



اعتماد
به نفس



با یادگیری هر مهارت ما
عزت نفس بیشتری داریم



میخواهی اعتماد بنفست در چی بالا ببری؟



با آگاهی از معنای اعتماد بنفس
شما عزت نفس بیشتری دارید



برای تقویت فن بیان تکرار می‌کنیم

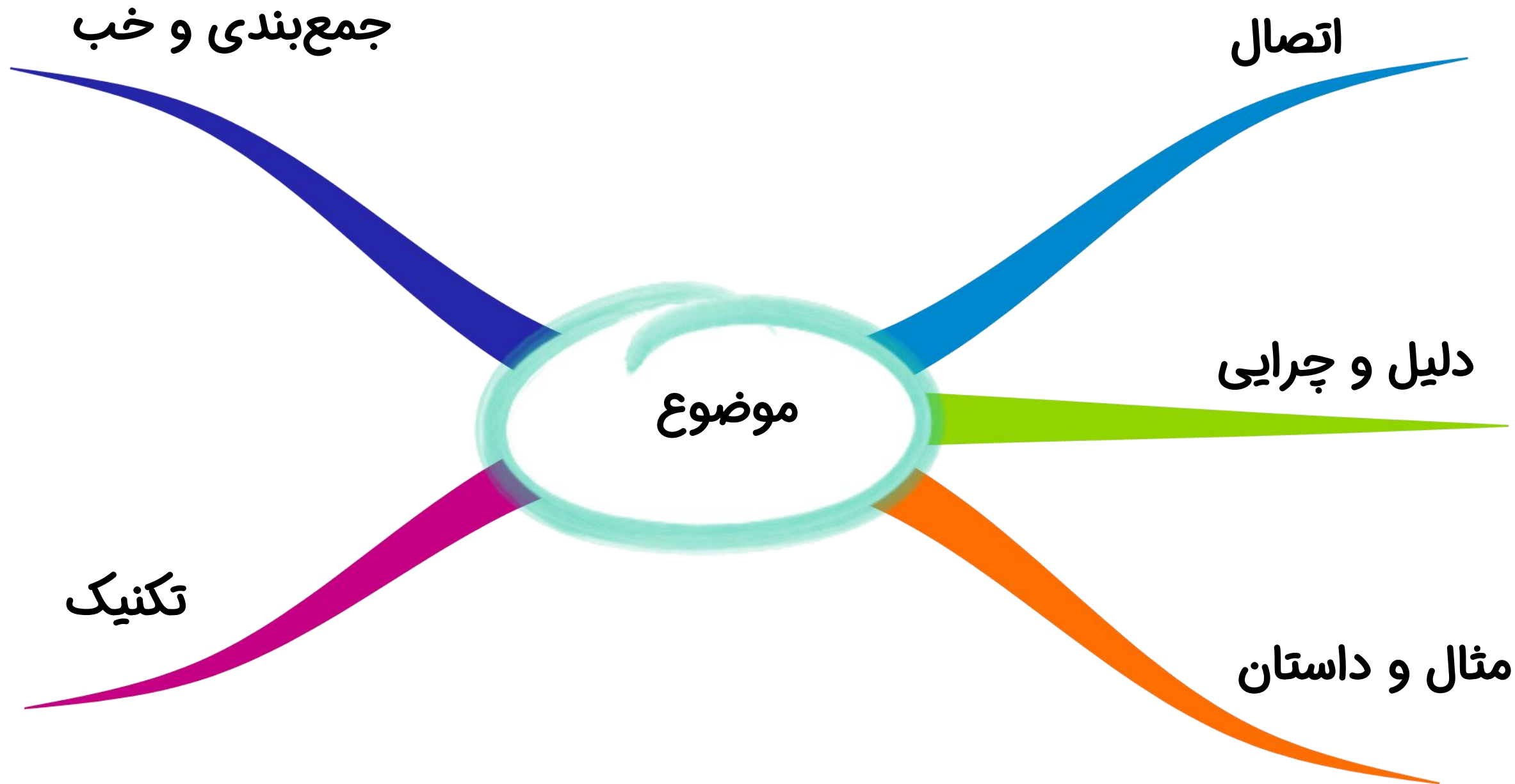
کانال کولر، تالار تونل ✓



چطوری تمرین سخنرانی می‌کنیم؟

تشکیل گروه‌ها





چطوری تمرین سخنرانی می‌کنیم؟

تشکیل گروه‌ها



نقد سخنرانی از هم گروهی



□ یادداشت خوبی و بدی ها

□ تعریف یکی از خوبی ها

□ بنظر من ...

□ نقد فقط در 30 ثانیه

□ یادگیری نقاط ضعف و قوت طرف مقابل

□ گروه 4 نفره یک مسئول گروه

تکنیک‌هایی برای سخنرانی بهتر



□ تکنیک آگه جاش بودم

□ مثال‌های متفاوت و کاربردی

□ جذابیت بیشتر برای کسانی که می‌دانند

□ مدیریت زمان در 3 دقیقه

□ خودتون باشید

□ هر دفعه کمی بهتر از قبل

دست هاتونو
باز بگيريد
و سرتون رو
بالا بگيريد





تمرین

دهن خودمونو
پر از هوا می کنیم

پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت

نحوه‌ی استفاده از پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت:

سوالات زیر را بخوانید و در مواردی که احساس می‌کنید توصیف شماست، کنار آنها ✓ بزنید و مواردی که احساس می‌کنید شبیه شما نیست را با ✕ مشخص کنید.





ردیف	پرسش	پاسخ شما
1	بیشتر اوقات بیداری ام را در رویا و خیال پردازی می گذرانم.	☐
2	از خودم خیلی مطمئن هستم.	☐
3	اغلب آرزو می کنم که کاش فرد دیگری بودم.	☐
4	دوست داشتنی هستم و به سادگی می توان من را دوست داشت	☐
5	با خانواده ام لحظات خوش زیادی دارم.	☐
6	هیچ وقت درباره هیچ چیز نگران نمی شوم.	☐
7	صحبت کردن در مقابل یک گروه برایم خیلی سخت است.	☐
8	آرزو می کنم کاش جوان تر بودم.	☐
9	چیزهای زیادی در مورد من وجود دارد که اگر می توانستم آن ها را تغییر می دادم.	☐
10	بدون مشکل زیاد، می توانم تصمیم گیری کنم.	☐
11	بودن با من برای دیگران، لحظات خوشی می سازد	☐
12	در خانه زود ناراحت و غمگین می شوم.	☐
13	همیشه کار درست را انجام می دهم	☐
14	از کار خودم، احساس غرور می کنم	☐



ردیف	پرسش	پاسخ شما
15	همیشه باید کسی به من بگوید که چه کار کنم.	☐
16	خیلی طول می کشد تا به یک چیز جدید عادت کنم	☐
17	اغلب به خاطر کارهایی که انجام داده ام، احساس تاسف می کنم	☐
18	میان هم سن و سال های خودم مشهور هستم.	☐
19	خانواده ام اغلب به احساسات من توجه می کنند.	☐
20	هیچ وقت شاد نیستم.	☐
21	کارها را به بهترین شکلی که بتوانم انجام می دهم.	☐
22	به سادگی تسلیم می شوم.	☐
23	اغلب می توانم از خودم مراقبت کنم.	☐
24	نسبتاً شاد هستم.	☐
25	ترجیح می دهم که با افرادی جوان تر از خودم باشم.	☐
26	خانواده ام از من انتظارات زیادی دارد.	☐
27	من تمام کسانی را که می شناسم، دوست دارم.	☐
28	وقتی در یک گروه هستم، از اینکه صدایم می کنند لذت می برم.	☐



ردیف	پرسش	پاسخ شما
29	خودم را می فهمم و درک می کنم.	☐
30	مثل من بودن سخت و دشوار است.	☐
31	همه چیز در زندگی من گره خورده و قاطی شده است.	☐
32	انسان ها معمولاً از ایده و عقیده ی من پیروی می کنند و آن را می پذیرند.	☐
33	هیچ کس در خانه به من چندان توجه نمی کند	☐
34	هرگز سرزنش نمی شوم.	☐
35	در محیط کار، آن طور که دوست دارم خوب کار نمی کنم.	☐
36	می توانم تصمیم بگیرم و به انتخابم پای بند بمانم	☐
37	واقعاً دوست ندارم دختر باشم (برای دختران) واقعاً دوست ندارم پسر باشم (برای پسران)	☐
38	من خودم را دست کم می گیرم.	☐
39	دوست ندارم با دیگران باشم.	☐
40	زمان های زیادی هستند که دوست دارم خانه را ترک کنم.	☐
41	به هیچ وجه کم رو و خجالتی نیستم.	☐
42	اغلب ناراحت و دلگیر هستم.	☐
43	اغلب از چیزی که هستم احساس شرمساری می کنم.	☐



ردیف	پرسش	پاسخ شما
44	از نظر زیبایی، پایین تر از سطح عموم انسان ها هستم.	☐
45	اگر حرفی برای گفتن داشته باشم، اغلب آن را می گویم.	☐
46	دیگران اغلب مرا به خاطر ایرادهایم مورد طعن و سرزنش قرار می دهند.	☐
47	خانواده ام مرا درک می کنند.	☐
48	اغلب حقیقت را می گویم.	☐
49	مدیر یا خانواده ام معمولاً این حس را در من القا می کند که به قدر کافی خوب نیستم.	☐
50	برایم مهم نیست که چه اتفاقی برایم می افتد.	☐
51	من نمونه یک فرد شکست خورده هستم.	☐
52	وقتی سرزنش می کنند، به راحتی دلگیر و ناراحت می شوم.	☐
53	اکثر آدم ها را بیشتر از من دوست دارند.	☐
54	اغلب احساس می کنم که خانواده ام من را تحت فشار قرار می دهند	☐
55	همیشه می دانم که به مردم چه بگویم.	☐
56	اغلب دلسرد و بی انگیزه می شوم.	☐
57	معمولاً چیزی مرا آزار نمی دهد.	☐
58	من قابل اتکا نیستم.	☐



درمورد نحوه استفاده از پرسشنامه:

ابتدا به سوالات 1 و 6 و 13 و 20 و 27 و 34 و 41 و 48 سر بزنید

اگر در سه مورد یا بیشتر، کنار آنها علامت زده اید که آن جملات توصیف شما هستند، احتمال ناخودآگاه در تالش هستید

که خودتان را در سطح عزت نفس بالاتر از چیزی که واقعا هستید نشان دهید (حتی برای خودتان)

در این حالت دوباره تست را بزنید و سعی کنید واقع بینانه تر در مورد جمالت فکر کنید.



درمورد نحوه استفاده از پرسشنامه:

- حال برای محاسبه شاخص عزت نفس کوپراسمیت خود، ببینید که چند مورد از سوالات زیر را علامت گذاری کرده‌اید و گفته‌اید که توصیف شماست:

2 و 4 و 5 و 10 و 11 و 14 و 18 و 19 و 21 و 23 و 24 و 28 و 29 و 32 و 36 و 45 و 47 و 55 و 57

- همچنین ببینید چند مورد از جملات زیر را علامت × گذاشته‌اید و گفته‌اید که مصداق شما نیست:

3 و 7 و 8 و 9 و 12 و 15 و 16 و 17 و 22 و 25 و 26 و 30 و 31 و 33 و 35 و 37 و 38 و 39 و 40 و 42 و 43 و 44 و 46 و

49 و 50 و 51 و 52 و 53 و 54 و 56 و 58



درمورد نحوه استفاده از پرسشنامه:

- حال کافی است که مجموع موارد فوق را با هم جمع کنید و تعداد آن ها را بررسی کنید:

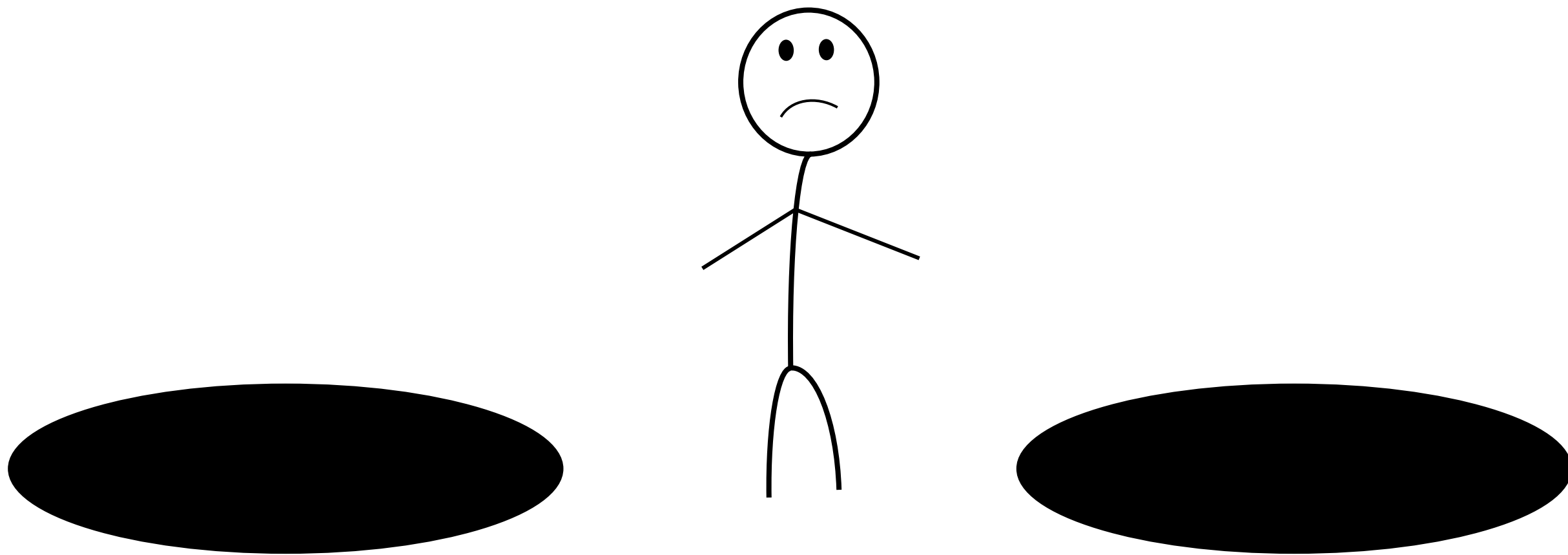
در مورد خانم ها، 39 متوسط محسوب می شود. 35 کمی پایین تر از متوسط و 32 را می توان به عنوان عزت نفس پایین

در نظر گرفت. همچنین 43 عزت نفس بیشتر از متوسط و 46 عزت نفس بالا محسوب می شود.

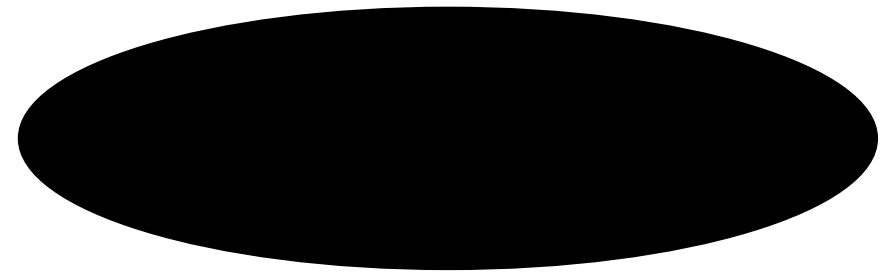
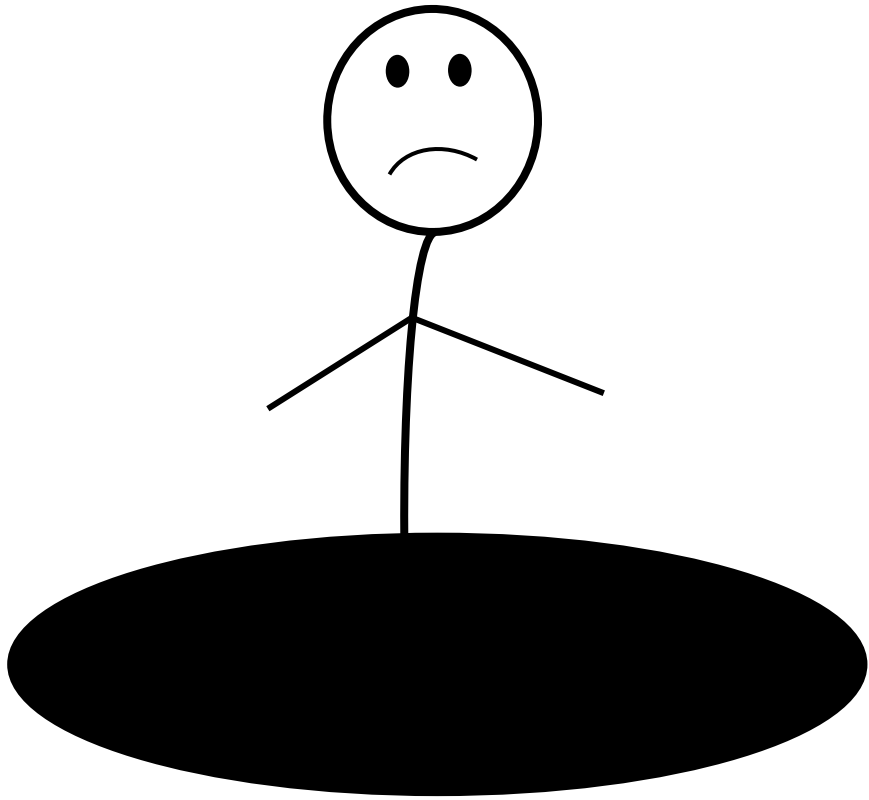
در مورد آقایان، 40 متوسط محسوب می شود. 36 کمی پایین تر از متوسط و 33 را می توان به عنوان عزت نفس پایین در

نظر گرفت. همچنین 44 عزت نفس بیشتر از متوسط و 47 عزت نفس بالا محسوب می شود.

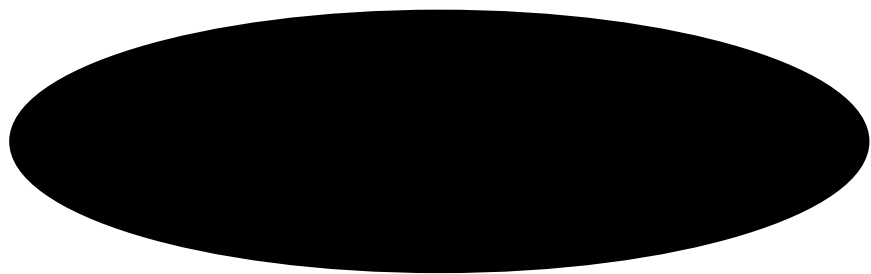
متاسفانه اکثر ما این دو تله بزرگ رو داریم!



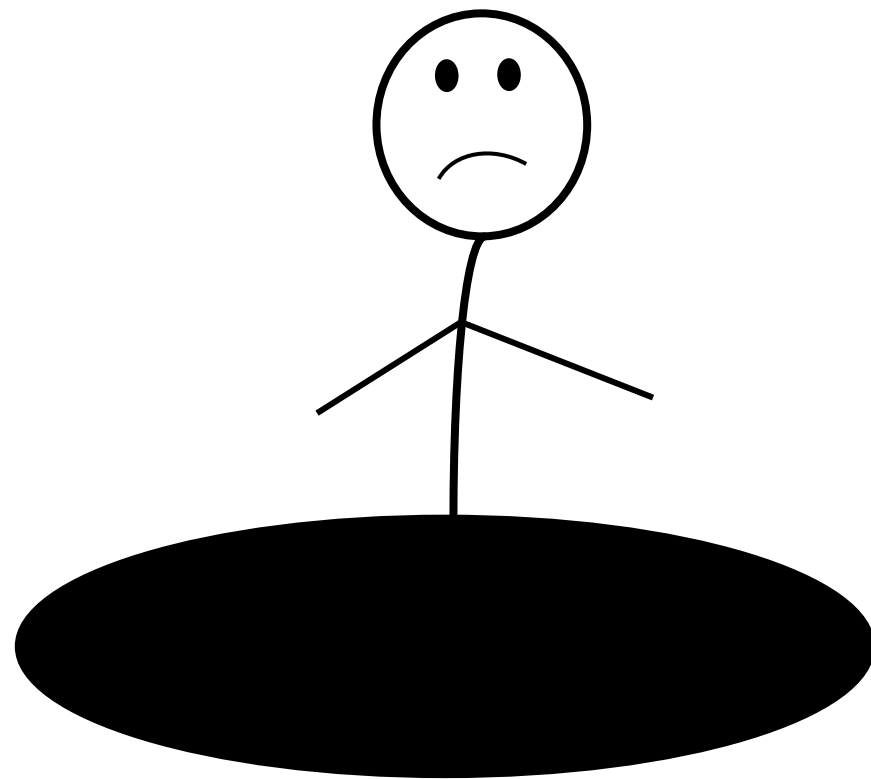
اگر خراب کنم آدم بی ارزشی هستم



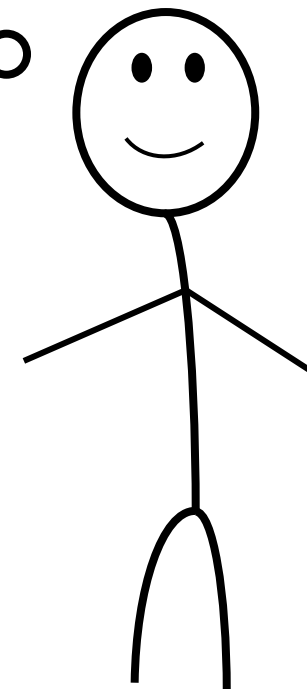
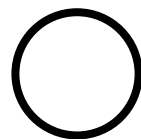
اگر خراب کنم؛ آدم بی ارزشی هستم



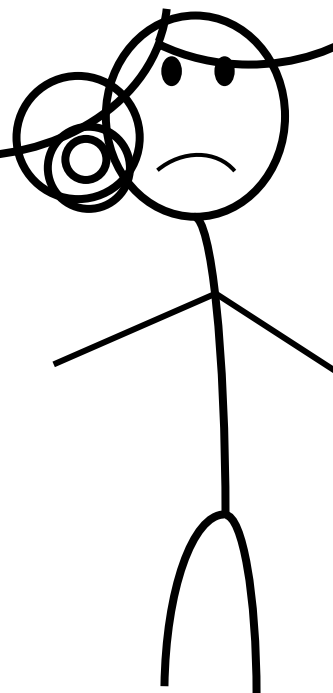
من باید قوی و موفق باشم تا
با ارزش باشم



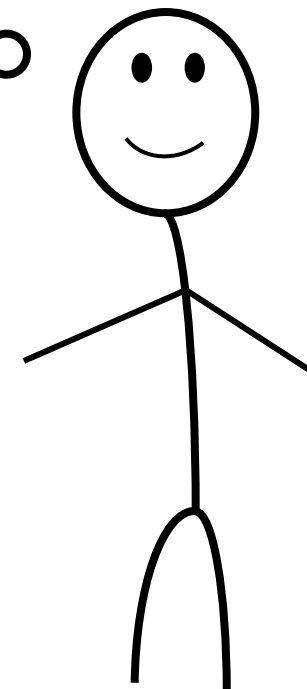
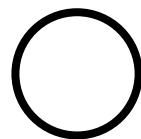
من بی عرضه هستم
من دماغم ضایع



من بی عرضه هستم
من دماغم ضایع



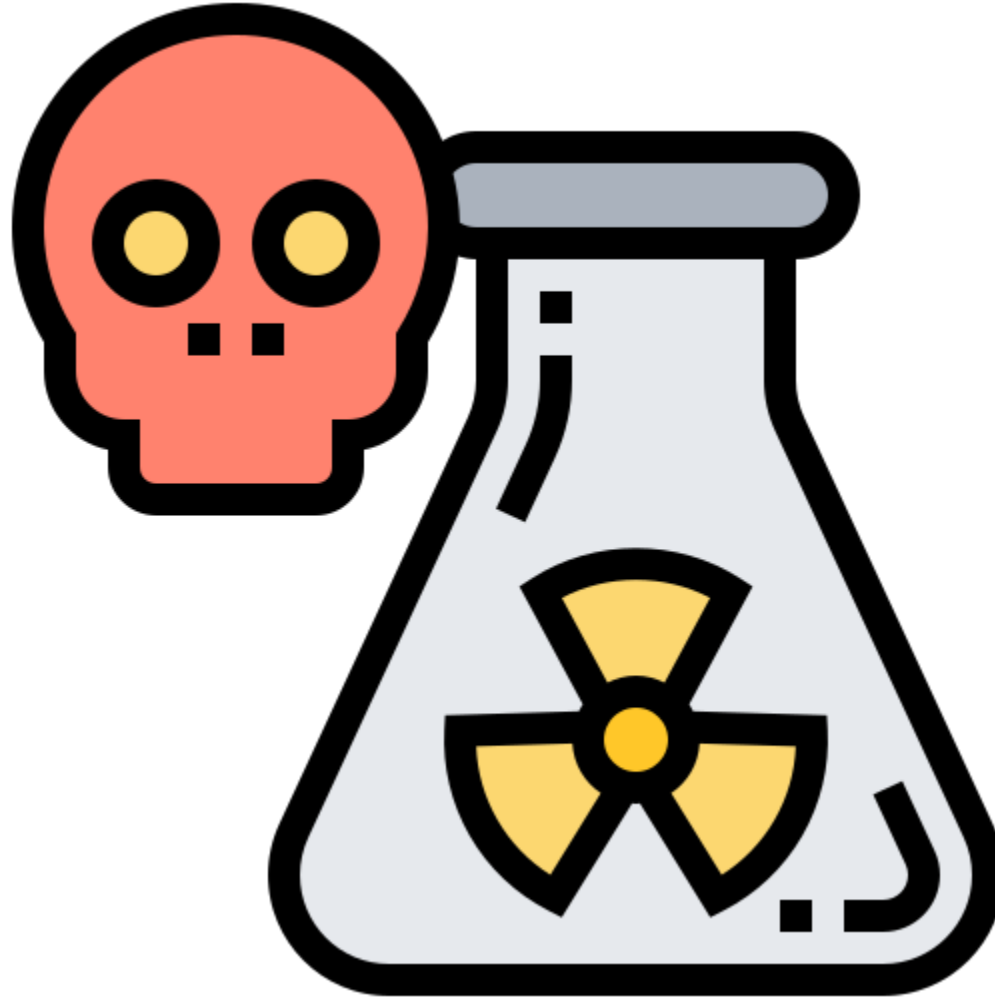
من بی عرضه هستم
من دماغم ضایع



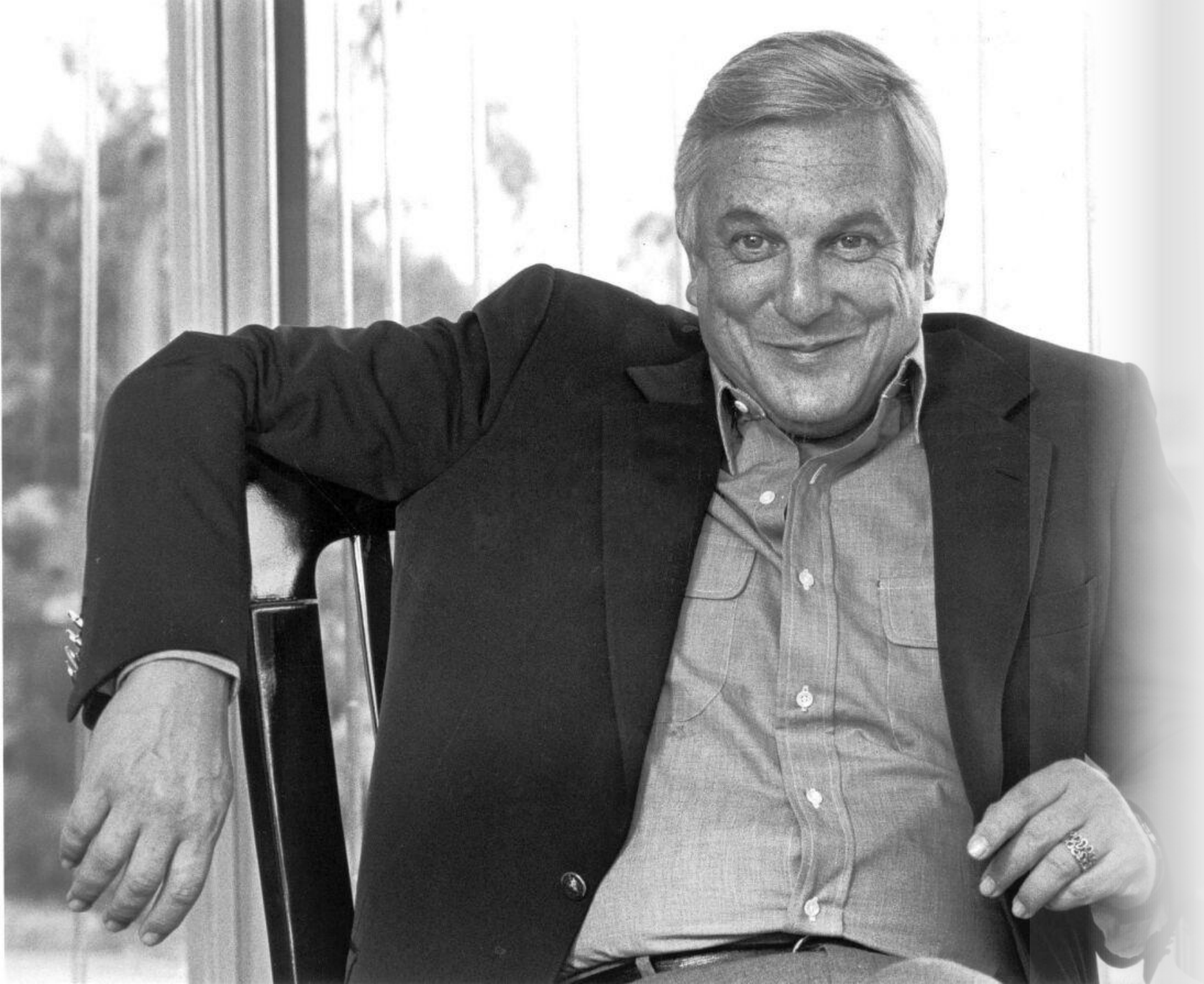


افکار و احساسات
منفی بد نیستند.
بلکه **ترس** از افکار
و احساسات منفی
بد هستند.

ازدواج با افکار یا fusion



پذیرش = اجتناب



خیانت به خود

با

عدم پذیرش

واقعیت

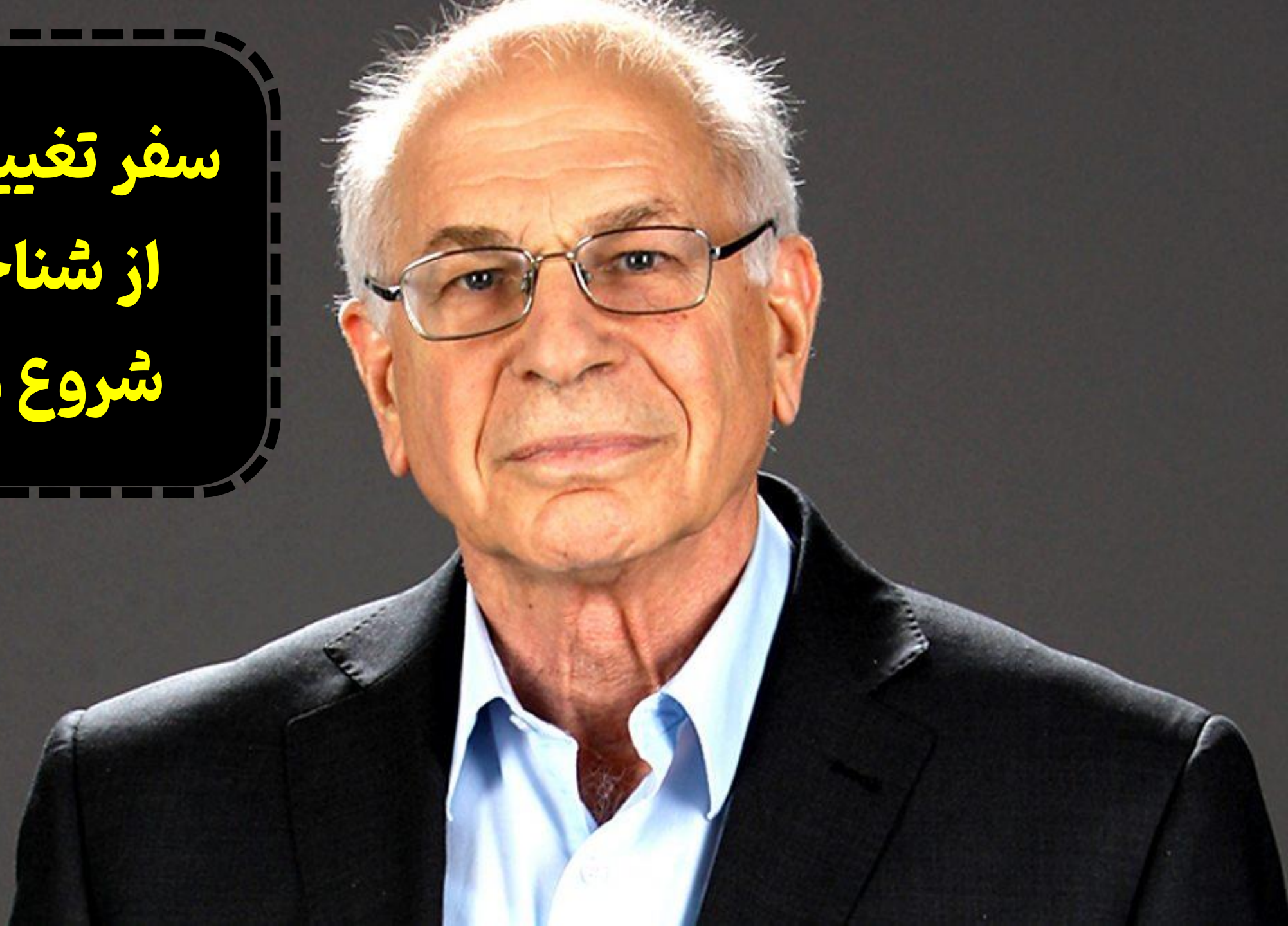
ناتانیل براندن

پذیرش یعنی قبول کردن و شناخت موقعیت فعلی هست



سفر تغییر انسان‌ها
از شناخت خود
شروع می‌شود.

دانیل کانمن



1

3



2

جدا سازی افکار از خود



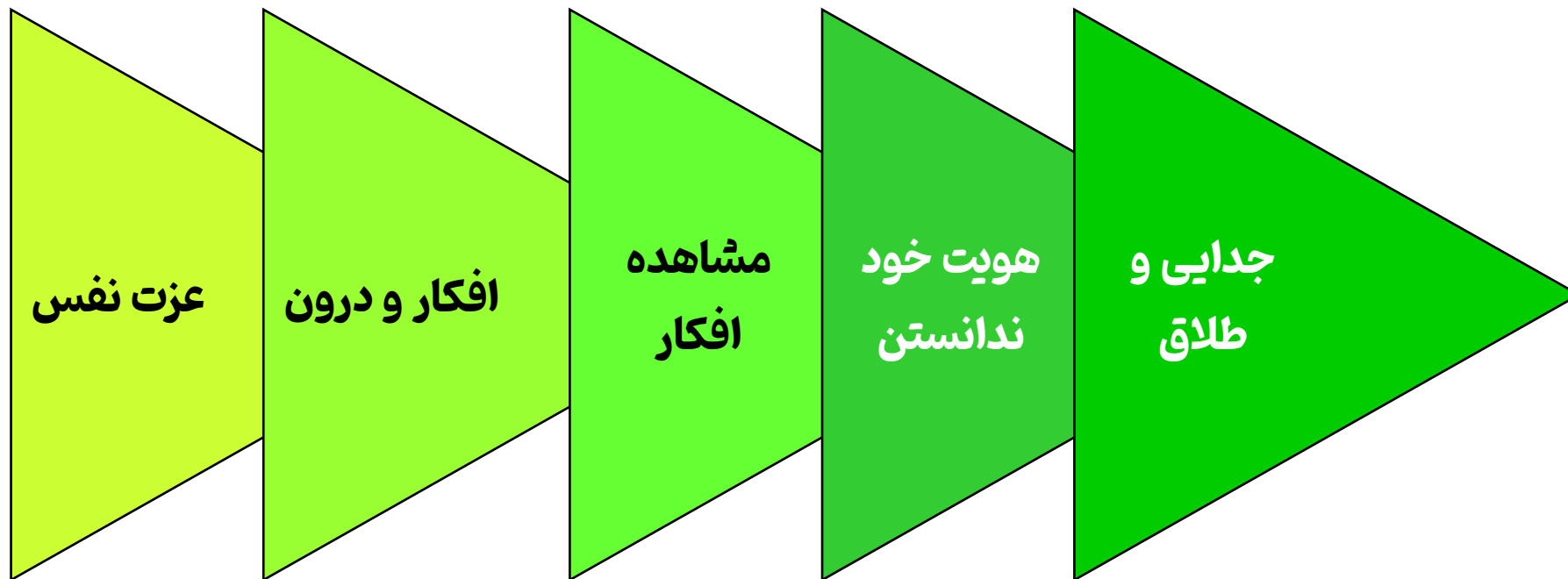
مشاهده افکار

افکار و درون

عزت نفس

جدایی و طلاق

هویت خود ندانستن





تکنیک پل و رودخانه



دیگه قرار نیست از احساسات خودمون فرار کنیم



برای تقویت فن بیان تکرار می‌کنیم



☑ کانال کولر، تالار تونل ✓

☑ قوری گل قرمزی ✓

برای تقویت فن بیان تکرار می‌کنیم



سه دزد بز دزد رفتن به بز دزدی ✓
به دزد دو بز دیدید و دو دزد یک بز دزدیدند. ✓
✓

شروع سخنرانی

تشکیل گروه‌ها



نفس کشیدن درست

□ انرژی پایین صدا

□ بریده شدن صدا

□ عدم کیفیت صدا



مَنْتِ خدای را عز و جل که طاعتش موجب قربت است و به شکر اندرش مزید نعمت.
هر نفسی که فرو می رود ممدّ حیات است و چون بر می آید مفرّح ذات.
پس در هر نفسی دو نعمت موجود است و بر هر نعمتی شکری واجب.

از دست و زبان که بر آید
بنده همان که ز تقصیر خویش
ور نه سزاوار خداوندیش
آورد
کز عهده شکرش به در آید
عذر به درگاه خدای آورد
کس نتواند که به جای

ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند
همه از بهر تو سرگشته و فرمانبردار
تا تو نانی به کف آری و به غفلت نخوری
شرط انصاف نباشد که تو فرمان نبری

عزت نفس

اعتماد به نفس

ارزشمندی

توانمندی

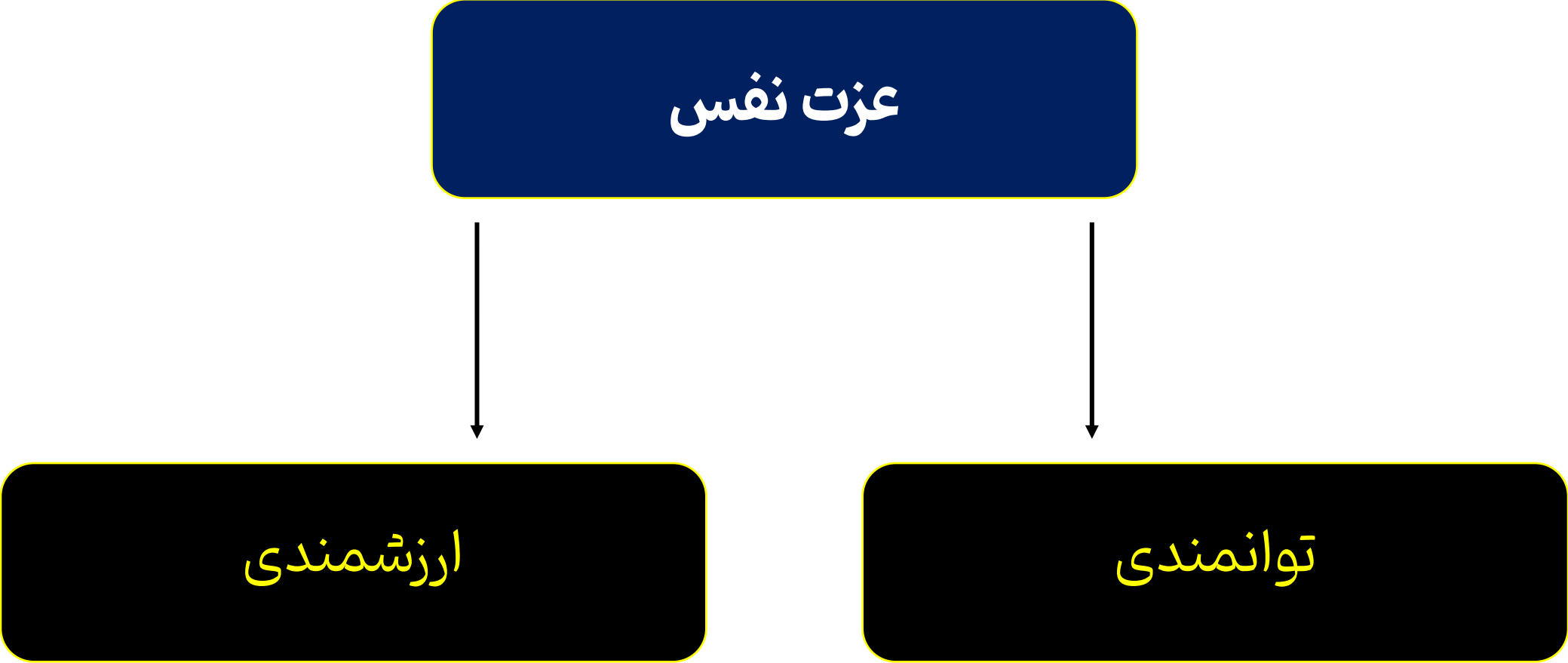
خود باوری

باعث افسردگی
و ناراحتی‌های زیاد

باعث
خودشیفتگی

عملگرایی و
تاب‌آوری پایین

عزت نفس



```
graph TD; A[عزت نفس] --> B[ارزشمندی]; A --> C[توانمندی];
```

ارزشمندی

توانمندی

احساس توانمندی بالا

عزت نفس مبتنی
بر توانمندی

عزت نفس واقعی

احساس

احساس

ارزشمندی ضعیف

ارزشمندی قوی

عزت نفس پایین

عزت نفس مبتنی
بر ارزشمندی

احساس توانمندی پایین

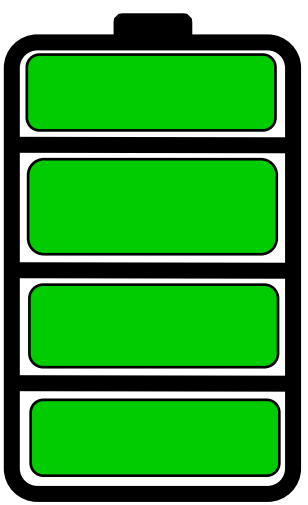


منابع عزت نفس
عزت نفس مبتنی بر توانمندی

عزت نفس مبتنی بر ارزشمندی

میزان دستاورد
و موفقیت

احساس
موثر بودن



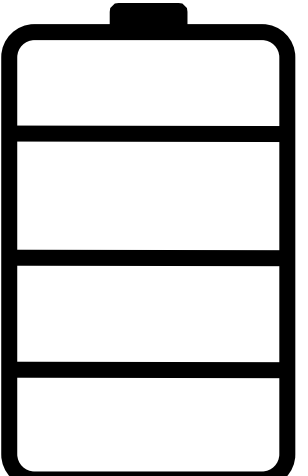
احساس توانمندی بالا

عزت نفس مبتنی
بر توانمندی

عزت نفس واقعی

احساس
ارزشمندی ضعیف

احساس
ارزشمندی قوی



عزت نفس پایین

عزت نفس مبتنی
بر ارزشمندی

پذیرش خودم

پذیرش
دیگران

احساس توانمندی پایین

سرمایه خوب

سرمایه گذاری روی خودم
تا رسیدن به تخصص

شروع به کاری که دوست
دارم با کمترین هزینه‌ها

عدم تجربه

با تجربه

انتخاب کار کارمندی و فرد
کلیدی شدن

کمک به کسب و کارها و
گرفتن درصدی از سود

عدم سرمایه

□ بازيفت محصولات الكترونيكي

به هر کدام از منابع خود از صفر تا ده نمره دهید

؟

میزان دستاورد و
موفقیت

؟

احساس موثر بودن

؟

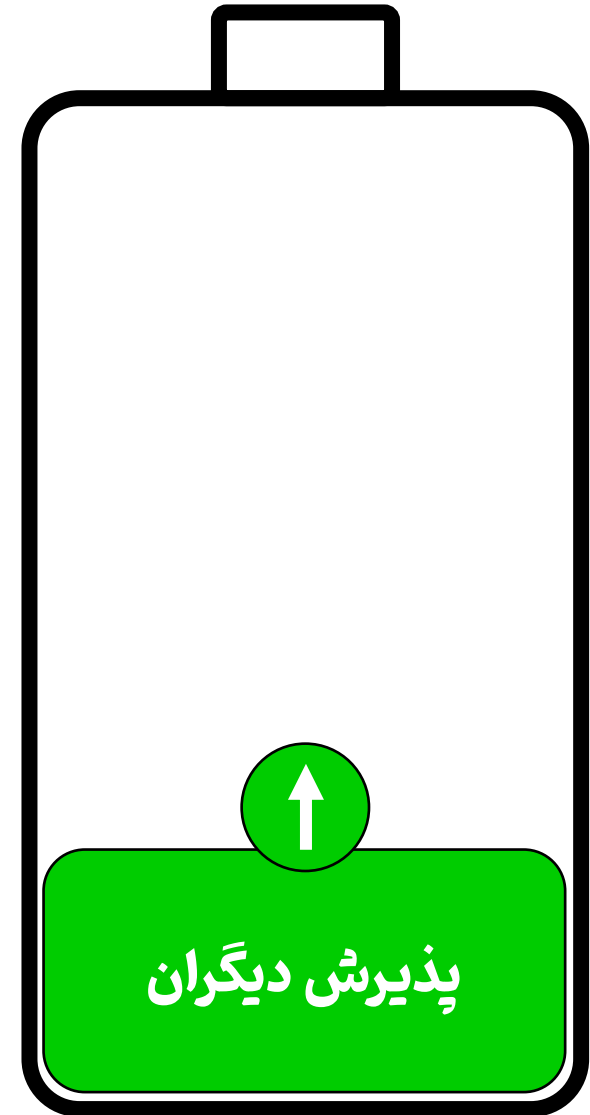
پذیرش خودم

؟

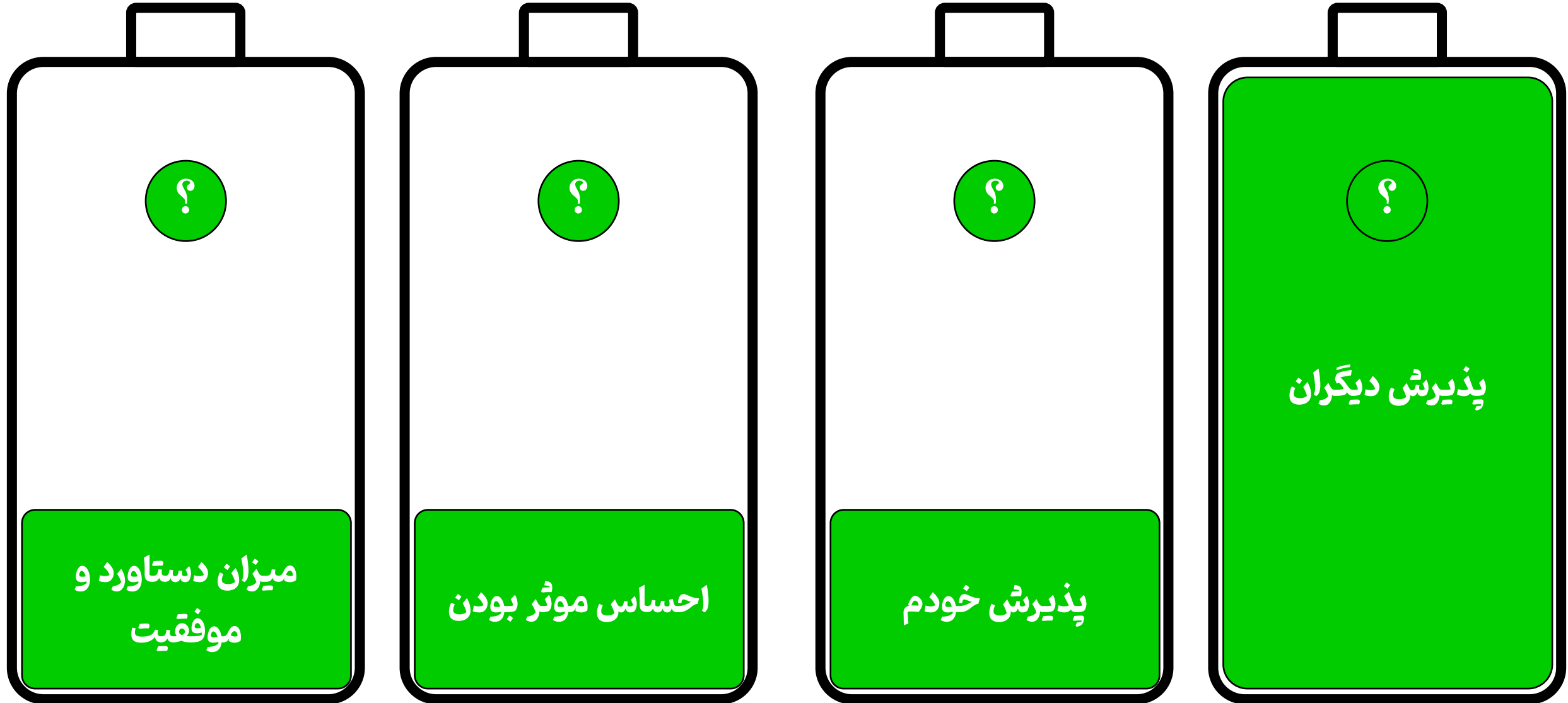
پذیرش دیگران

چگونه منبع پذیرش توسط دیگران را پر کنیم؟

- ❑ رها کردن این منبع و بی‌اهمیتی به آن
- ❑ سه منبع دیگر رشد کنند این منبع بالا می‌رود
- ❑ مقایسه درست و داشتن استانداردهای درست
- ❑ آیا اطرافیانم نمره خوبی در منابع دارند؟



به خودم دروغ می‌گویم اگر سه منبع دیگرم خالی باشد و پذیرش دیگران پر باشد



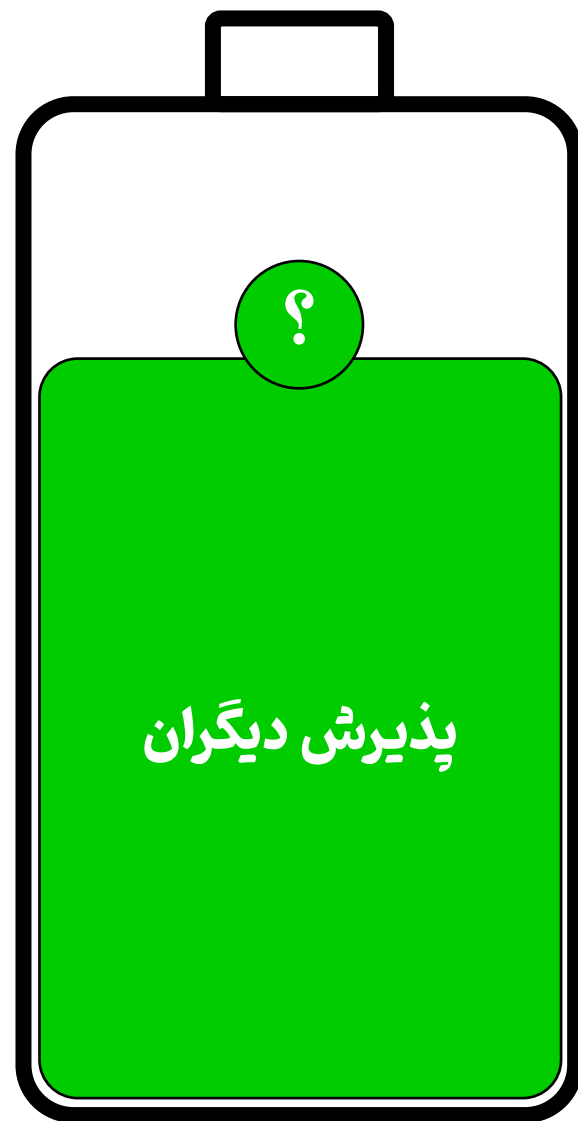
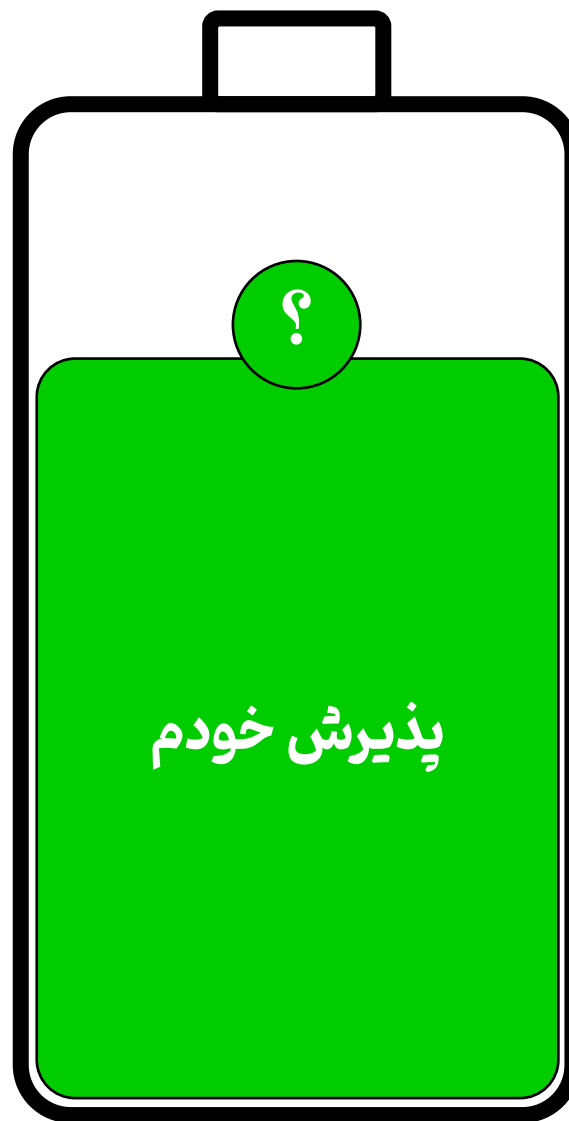
چگونه منبع دستاورد و موفقیت را بیشتر کنم؟

- ☐ موفقیت فروشی به من نشده باشد
- ☐ موفقیت‌ها و دستاوردهای خودم را بنویسم
- ☐ عوامل اجتناب را بشناسم و فرار نکنم
- ☐ هدف‌گذاری و برنامه ریزی کنم
- ☐ مهارت‌های مهم را در راستای علاقه‌مندی‌هام یاد بگیرم.



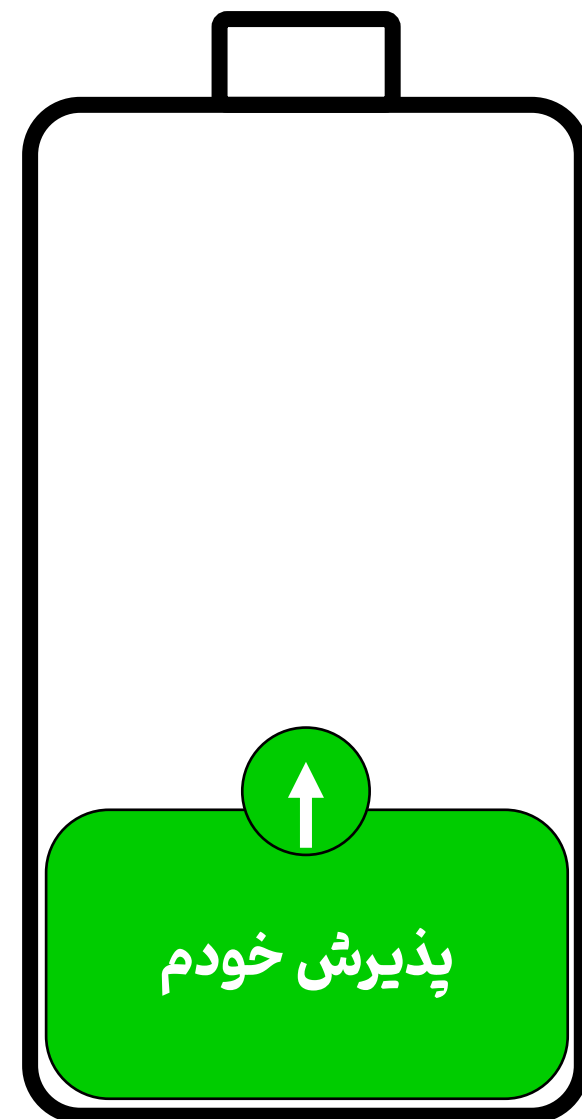
میزان دستاورد و
موفقیت

به هر کدام از منابع خود از صفر تا ده نمره دهید



چگونه منبع پذیرش خود را بالا ببرم

- ❑ خدایا به من قدرتی بده...
- ❑ داشتن نگرش‌های بهتر (یادآوری تله‌های بزرگ)
- ❑ وقت برای رسیدگی به خودم
- ❑ لیاقت بهترین رستوران‌ها، لباس‌ها و...
- ❑ داشتن نگرش‌های بهتر به زندگی



برای درک معنای
عشق، در ابتدا باید
عاشق خود باشید.
”جان گاتمن”



خود پذیری؛ خودم را می‌پذیرم با تمام

- ❑ اشتباهاتم
- ❑ اتفاقات گذشته‌ام.
- ❑ نقاط ضعفم.
- ❑ مهارت‌هایی که دارم و ندارم.
- ❑ روابطی که داشتم و دارم.
- ❑ با افکار و احساساتم
- ❑ با خستگی‌هام
- ❑ با استرس‌هام و...

آدم بی نقص وجود
نداره ولی بی نقص
میشه نشون داد.



اگر من خودمو بشناسم از
حرف‌های دیگران ناراحت نمیشم





عزت نفس یعنی خود پذیری؛ پس 

[illegible]

خودتون رو روی کاغذ معرفی کنید

من امیرحسین حامدی هستم. به انسان‌هایی که آماده تغییر هستند کمک می‌کنم،
بهترین زندگی را زندگی کنند. ارزش اول زندگی من موثر بودن هست. خوشحالم که در
زندگیم دو کتاب خوب نوشتم. برگزاری همایش‌های آموزشی رو خیلی دوست دارم.
صاحب وبسایت Bahareman.com هستم، جایی که با تیم بهارمن تلاش می‌کنیم،
به بهارمن زندگی‌مون نزدیک و نزدیک‌تر بشیم.

وقت سخنرانی فرا رسید

من امیرحسین حامدی هستم. به انسان‌هایی که آماده تغییر هستند کمک می‌کنم،
بهترین زندگی را زندگی کنند. ارزش اول زندگی من موثر بودن هست. خوشحالم که در
زندگیم دو کتاب خوب نوشتم. برگزاری همایش‌های آموزشی رو خیلی دوست دارم.
صاحب وبسایت Bahareman.com هستم، جایی که با تیم بهارمن تلاش می‌کنیم،
به بهارمن زندگی‌مون نزدیک و نزدیک‌تر بشیم.

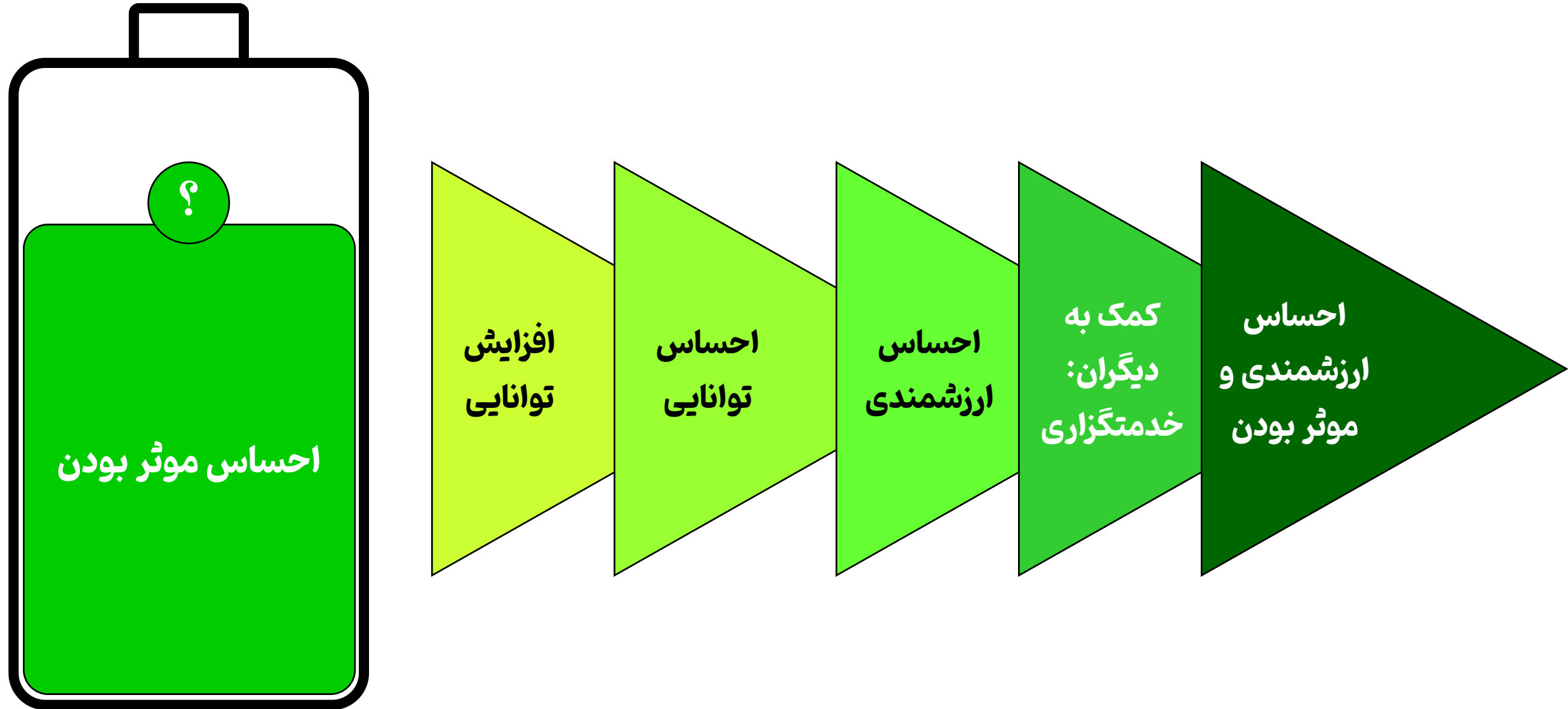


تمرین
بخشش خود و
تشکر از
گذشته

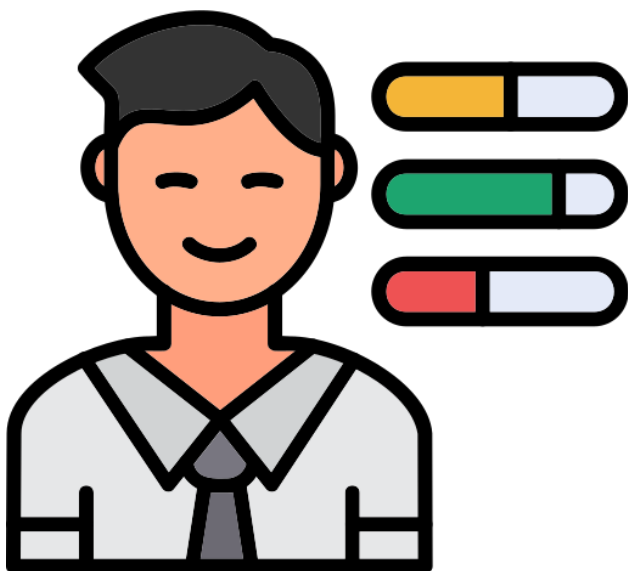
آموزش جلوی دوربین اومدن



چگونه منبع موثر بودن (ارزشمندی) را پر کنیم؟



چگونه احساس توانمندی کنیم؟



❑ افزایش توانمندی (یادگیری مهارت‌های زندگی)

❑ کتاب خواندن

❑ هدفگذاری و مدیریت زمان

❑ شرکت در کلاس

❑ اجازه به خودم برای تجربیات جدید

❑ و...

در زندگی من یادگیری چه
مهارت‌هایی مهم هستند؟

1. فروش و بازاریابی



2. سوشال مدیا



3. مهارت‌های کامپیوتر



4. مهارت‌های مطالعه



5. سحرخیزی



6. هدفگذاری و برنامه ریزی



7. ستاره شناسی



8. کشف علایق و استعدادها



9. سرمایه گذاری



10. معنای زندگی



11. تمرکز



12. ارتباط موثر



13. مهارت‌های تفکر



14. آشپزی



15. افزایش صبوری



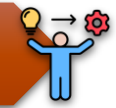
16. شاد زیستن



17. معنویت



18. عملگرایی



19. کارآفرینی



20. مدیریت و سیستم سازی



دوره‌های امسال بهارمن

هوش مصنوعی

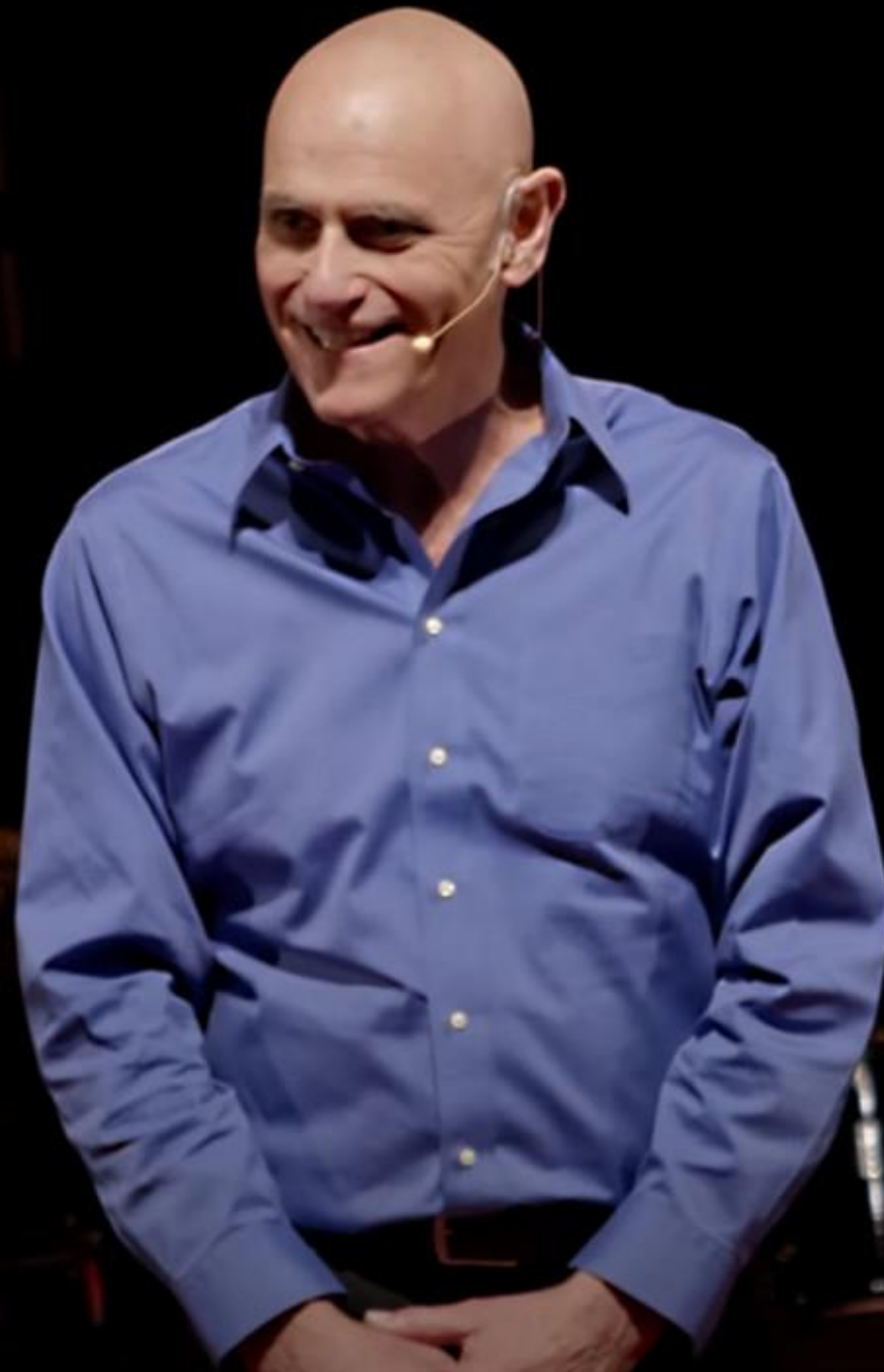
کارآفرینی

دوره کشف علایق و استعداد
(قدرت‌های درون)

دوره vip
نقشه راه ثروت

هر فردی در تجربیات زندگی‌اش
توانسته است زندگی دیگران را
قشنگ‌تر کند.
متأسفانه بیشتر آن‌ها را متوجه
نمی‌شویم

استیون هیز



ارسال پیامک برای حسن جویی و
گفتن دوستت دارم





تمرین عمرانہ

خوشحال کردن و خدمتگزاری به

- ☐ انسان‌ها
- ☐ حیوانات
- ☐ گیاهان
- ☐ زمین
- ☐ محیط زندگی

5 تا از ویژگی‌های هم‌گروهیتو بنویس روی کاغذ



به هر کدام از منابع خود از صفر تا ده نمره دهید

؟

میزان دستاورد و
موفقیت

؟

؟

احساس موثر بودن

؟

؟

پذیرش خودم

؟

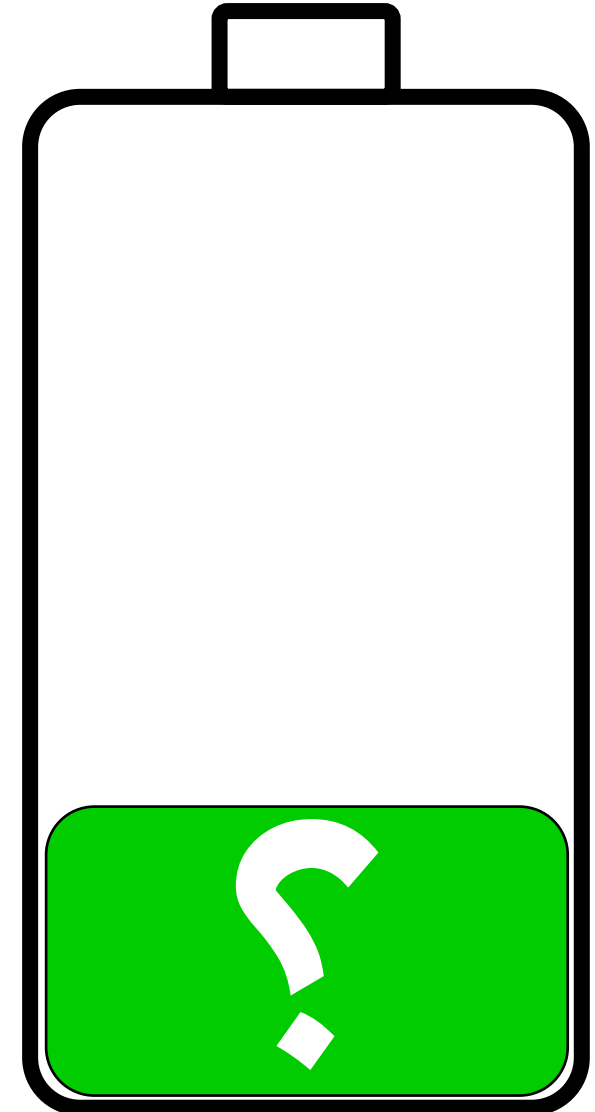
؟

پذیرش دیگران

؟

سوالات مهمی که باید از خودمان بپرسیم؟

- ☐ کدام منبع برای من اولویت بالاتری دارد؟
- ☐ کدام منبع در زندگی‌ام اهمیت بیشتری دارد؟
- ☐ چگونه با یک تیر چند نشان بزنم؟
- ☐ آیا حاضرم به نظر دیگران کمتر اهمیت دهم؟





آیا جملات تاکیدی به تنهایی می‌تواند تاثیر گذار باشد؟

اگر هر ماه بتونيم 5 درصد يك منبع را پُر كنيم،
به دستاورد بزرگي رسيديم.

میزان دستاورد و
موفقیت

پذیرش دیگران

به اندازه وقتی که
هدر می‌دهیم از
منبع عزت نفس
خود می‌کاهیم



**آیا راهکاری برای بهتر
شدن حال بعد از پذیرش
وجود دارد؟**



چرا افراد بیشتر
از پیش بینی
دکترها زننده
می مانند؟



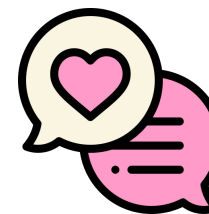
بپذیریم که پذیرش درد دارد

من گناهی که کردم خیلی بزرگه
آیا خدا منو بخشیده؟

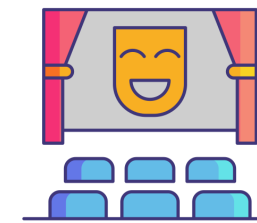




صداسازی



نگرش‌ها



زبان بدن و
تأثیر کلام



هوش کلامی



شناخت مخاطب



برندینگ
شخصی



باید و
نبایدها



ساختار کلام



ترس از سخنرانی



شرایط ذهنی و تمرکز



خستگی



هورمون‌های ذهنی



ویژگی عمومی



ارتباط چشمی



منفعت طلبی



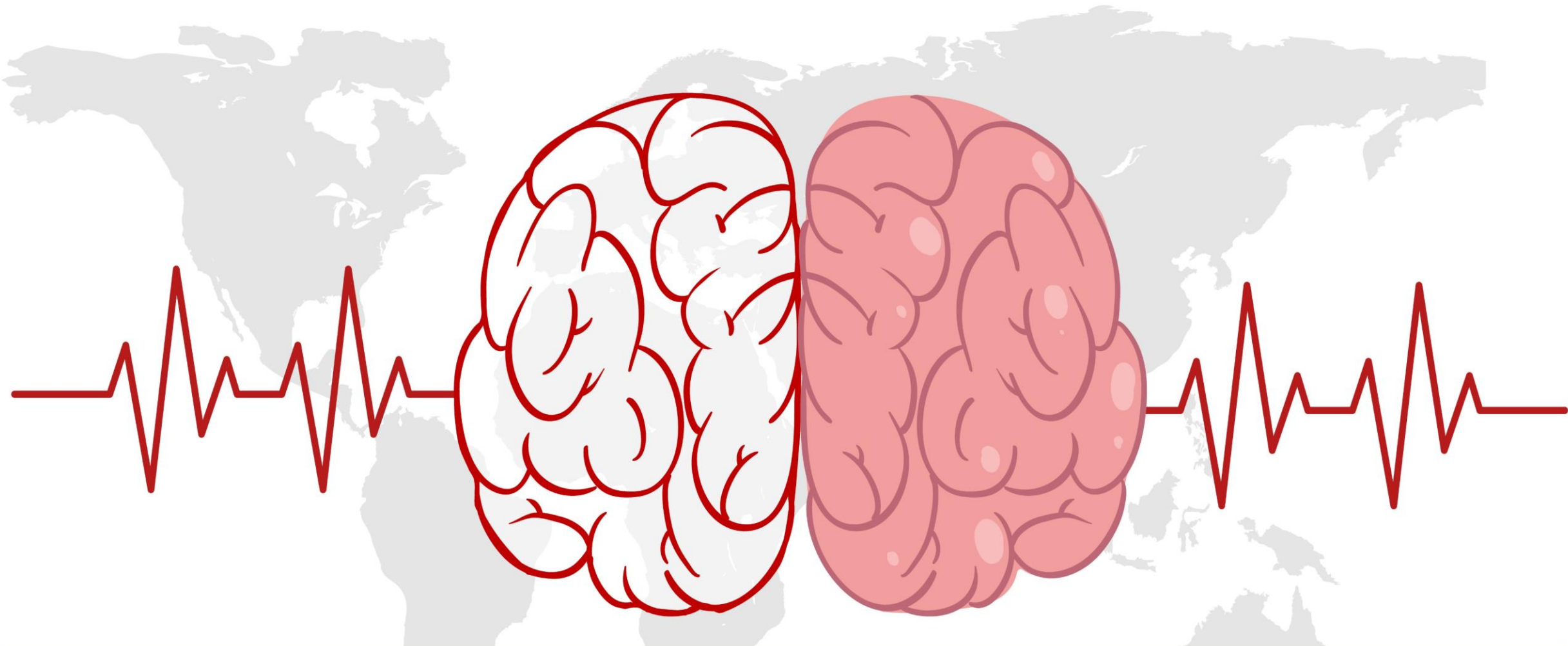
شناخت مخاطب



آناتومی بدن

شناخت مخاطب





شناخت مخاطب و هورمون‌های ذهنی

شناخت مخاطب و نحوه ارائه



□ شرایط جسمانی بدن

□ مغزی و ذهنی

□ انواع ویژگی‌های عمومی

□ تعصب‌ها

شناخت جسمانی بدن

خودتون در زمان نشستن سمینار چه
مشکلاتی دارید؟

آمارهای فیزیکی برای قدرت ارائه بهتر



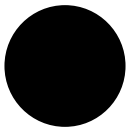
□نشستن زیاد

□خیره ماندن

□نور کم

□90 دقیقه نیاز به تغذیه

□یک جا ماندن بهتره نباشه



پیام شما جایی میره
که نگاهتون هست



هنگام ضبط فیلم به
دوربین نگاه کنید



شرایط ذهنی و مغزی



□ حواس پرتی

□ فراموشی

□ نحوه جلب توجه

□ حجم اطلاعات بالا

□ تصویر بهتر از کلام و متن

□ توجه روی چند تا موضوع

انسان‌ها نمی‌توانند همزمان روی دو موضوع تمرکز کنند. خیلی از اساتید با شلوغ کردن پاورپونت خود میزان یادگیری را برای مخاطبشان سخت می‌کنند. ما باید پاورهایی داشته باشیم که بار روانی کمی داشته باشد و فقط از کلمات کلیدی استفاده کنیم. یادگیری خیلی راحت‌تر است اگر مدرس خوبی داشته باشیم و مهارت‌های یادگیری را بلد باشیم.

Amir Hossein Hamed

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

00:00

Amir Hossein Hamed

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

A m i r H o s s e i n H a m e d i

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

00:00

انواع ویژگی‌های عمومی



□ سن و نیازهای آن سن

□ جنسیت

□ باورهای اشتباه

□ اطلاعات قبلی

□ توقعات از شما

□ جایگاهی اجتماعی و فرهنگی

ویژگی‌های عمومی رو چطور به دست بیاریم؟



□ سوال از شرکت کننده و برگزار کننده

□ گوگل فرم یا پرسش‌نامه

□ گوگل سرچ می‌کنیم

□ تجربه سخنران‌های قبلی



چرا دیگران باید به حرفای
ما گوش دهند؟
نفع واضح صحبت شما
چیّه؟

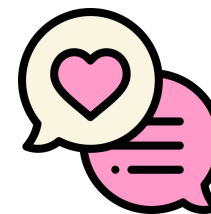
شروع سخنرانی

تشکیل گروه‌ها

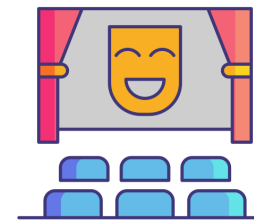




صداسازی



نگرش‌ها



زبان بدن و
تأثیر کلام



هوش کلامی



شناخت مخاطب



برندینگ
شخصی



باید و
نبایدها



ساختار کلام



ترس از سخنرانی



متقاعد سازی



مدیریت زمان در کلام



دایره وارژگان



تکنیک‌ها و تمرینات



هوش کلامی



حاضر جوابی و بداهه



طنازی



داستان گویی

هنر انتخاب کلمات برای انتقال اطلاعات



در کنار همدیگه مهمه 

تن صدا

اعتماد بنفس

هوش کلامی

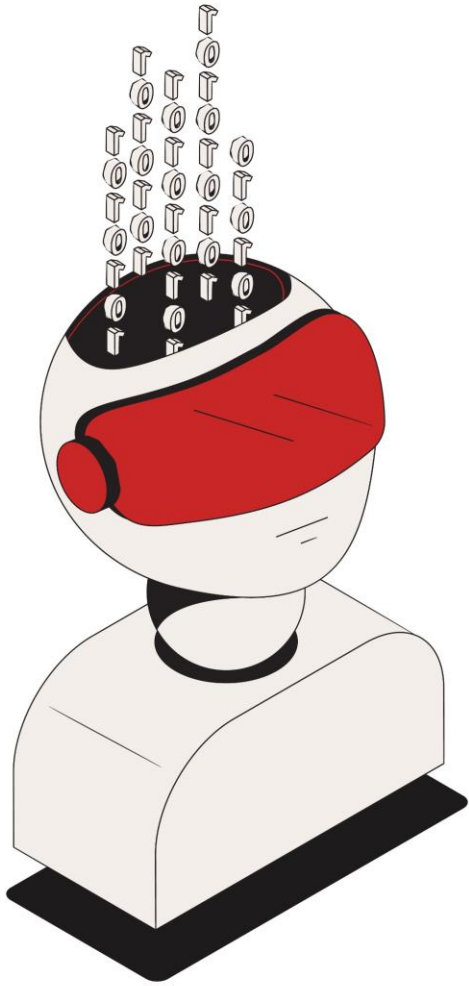
زبان بدن

توجه

ساختار



چند تمرین برای هوش کلامی



- (1) دو حرف آخر کلمات
- (2) راجعه به 3 دقیقه صحبت
- (3) 100 کلمه، شروع با حرف ب
- (4) 100 کلمه راجعه به شغل و درس

اضافه گویی هنگام گفتار

صدای ضبط شده خودمونو با افراد دیگه گوش میدیم و می نویسیم

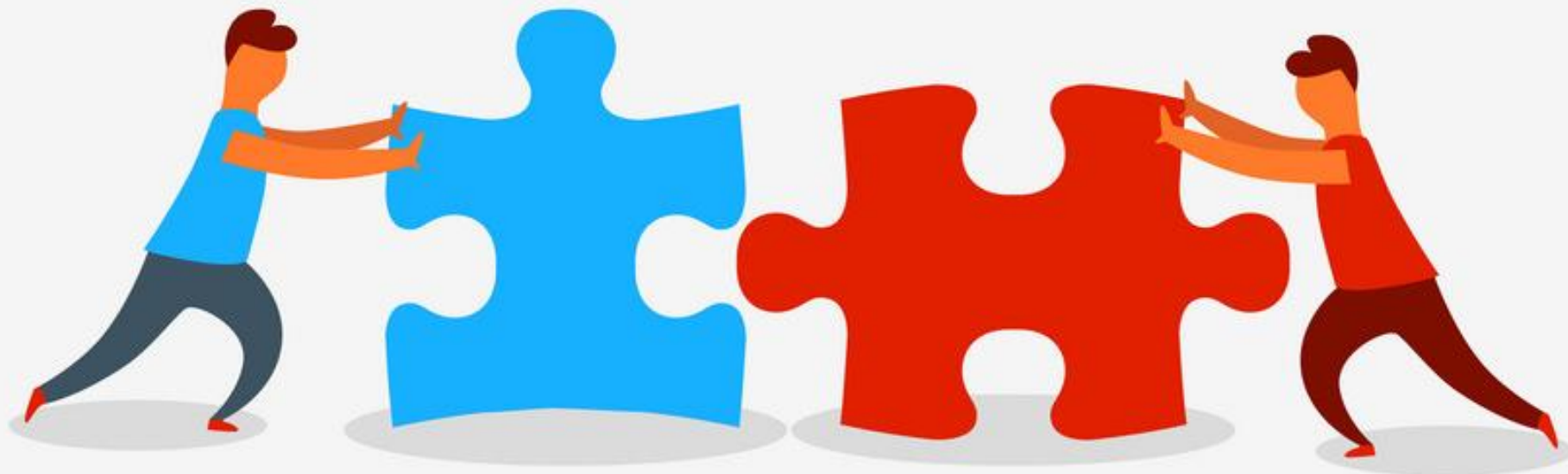


دو تا چیزی که بهم ربط ندارن و ربط بدید

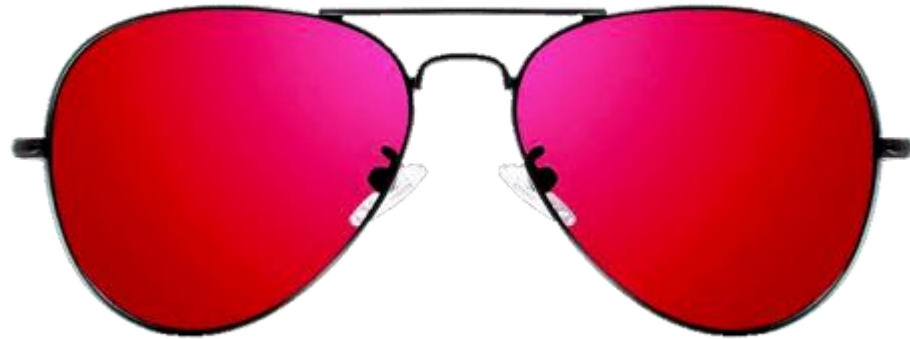
☐ دریا و قاشق

☐ لوبیا و نور

☐ و.....



با سرعت خیلی زیاد راجع به هر یک صحبت کنیم



یادآوری داستان های
زندگی



داستان سرایی جمعی



حین صحبت‌های من، سوال‌های دیگه در ذهنتون میاد



اگر من پاسخ سوالات
ذهن شمارو بدم
دورم عالیہ!

تمرین

چه سوال‌هایی در ذهن شما ایجاد شده؟

افزایش دایره واژگان

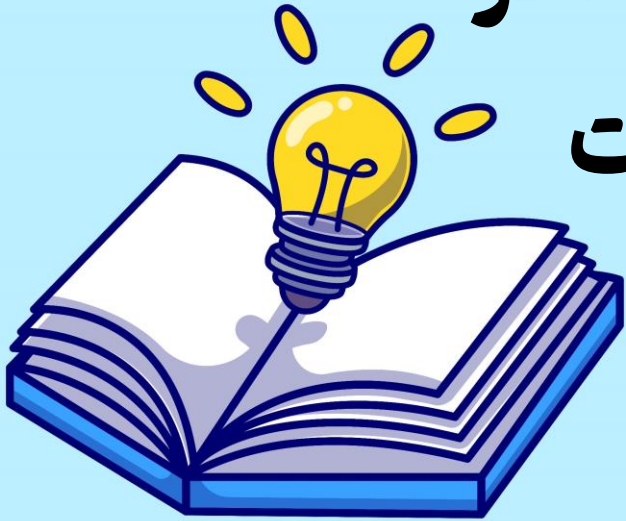
☐ بازی کلمه سازی با دو حرف آخر و تمرین‌های اولیه

☐ مطالعه کتاب و خط کشیدن زیر کلمات مدنظر

☐ تلاش برای جا دادن کلمات جدید در جملات

☐ نوشتن کلمات جدید

☐ تصویر سازی



تجربه و خرد

میزان تمرین

پرسش و پاسخ

استراحت و...



مدیریت زمان
در ارائه



چهار مرحله متقاعد سازی



- ☐ جلب توجه
- ☐ قول « چرا بخره
- ☐ اثبات « چرا از من
- ☐ اقدام « چرا الان

گفتن کلمه

طبیعتاً و به سادگی

شروع سخنرانی

تشکیل گروه‌ها



مراقبه یادگیری امروز

meditation Learning



کارگاه نقشه راه ثروت

امیرحسین حامدی

مروری بر گذشته

- ❑ پذیرش چیست؟
- ❑ تله‌های زندگی
- ❑ منابع عزت نفس
- ❑ بال‌های اعتماد بنفوس و عزت نفس
- ❑ آمارهای فیزیکی بدن
- ❑ عادی شدن لنز دوربین
- ❑ تمرکز روی چند موضوع
- ❑ هوش کلامی

تمرین‌های روزانه براتون پیامک خواهد شد





□ اعتماد بنفس

□ عزت نفس

□ آموزش خوب

□ بی قراری

□ زاویه دوربین



□ تسلط بر کلام

□ عدم اضافه گویی

□ زبان بدن

□ میمیک صورت

□ انرژی

□ لبخند

□ معرفی خوب

□ خب خوب

□ میمیک صورت

□ زبان بدن

□ انرژی



من خودم چقدر
تمرین کردم؟



بازخورد داده بودید که وقت برای تمرینات کمه



یه جلسه اضافه‌تر





افسردگی

رشد و تکامل



افسردگی



رشد و تکامل



تکنیک‌های کوتاه مدت و بلند مدت برای حال خوب
امیرحسین حامدی

من چطور می‌توانم فرد بهتری برای دیگران باشم.



- ☐ دوست داشتن بدون شرط
- ☐ دیدن خوبی‌ها و تعریف از آن
- ☐ همراهی همیشگی
- ☐ تعهد و مسئولیت‌پذیری همیشگی



اگر موارد قبل را
رعایت نکنیم، از عزت
نفس اطرفیانم به
خصوص فرزندانمان
می‌کاهیم.

با کارهای نیمه کاره چه کنیم؟

[illegible]

از اینکه باید برای دستیابی
به اهداف بزرگتر از برخی
موارد خوب چشم پوشی کنی،
هراس نداشته باش

بهاره‌من Bahareman.com



چرا هدف‌گذاری در عزت نفس مهم است؟

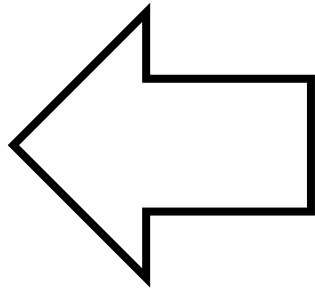
بی‌کاری باعث بی‌معنایی و نهایتاً خودکشی می‌شود



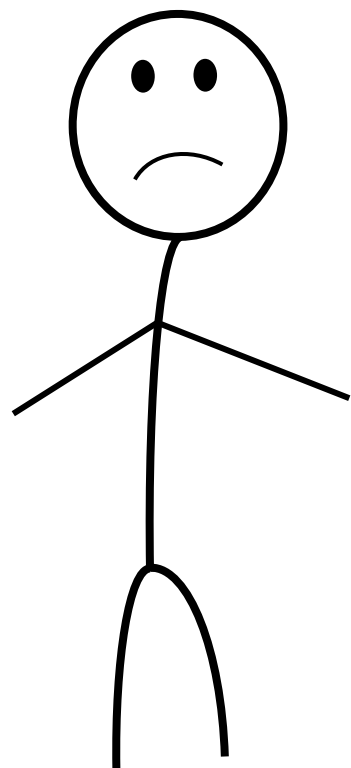
ویل درانت
دلیل بی‌معنایی و
خودکشی را در زندگی
هیچ کاری نکردن میدونه



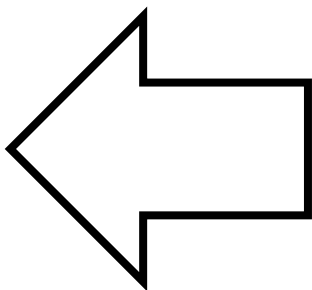
رفتار



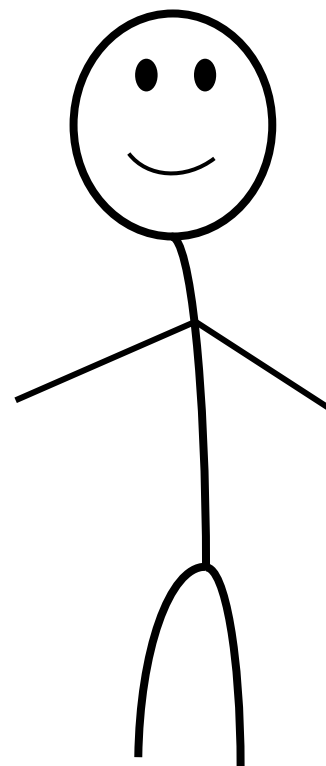
اتفاق



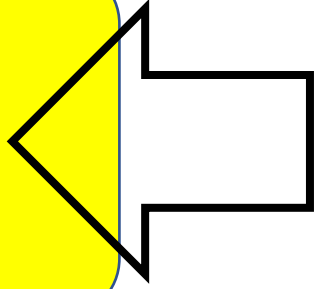
رفتار



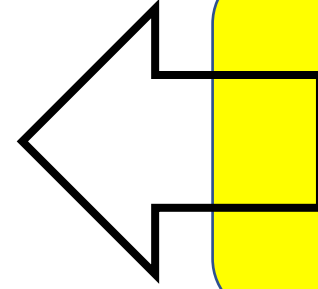
اتفاق



رفتار



باور



اتفاق

اتفاق

- ☐ در چه زمان‌هایی خجالت می‌کشید؟
- ☐ با چه اتفاقی خیلی ناراحت شدید؟
- ☐ با چه اتفاقی رفتار اجتنابی انجام دادید؟
- ☐ چرا کار بزرگ در زندگی انجام نمی‌دهید؟
- ☐ اتفاق ناخوشایندی که در روابط شما است؟

رفتار

باور

اتفاق

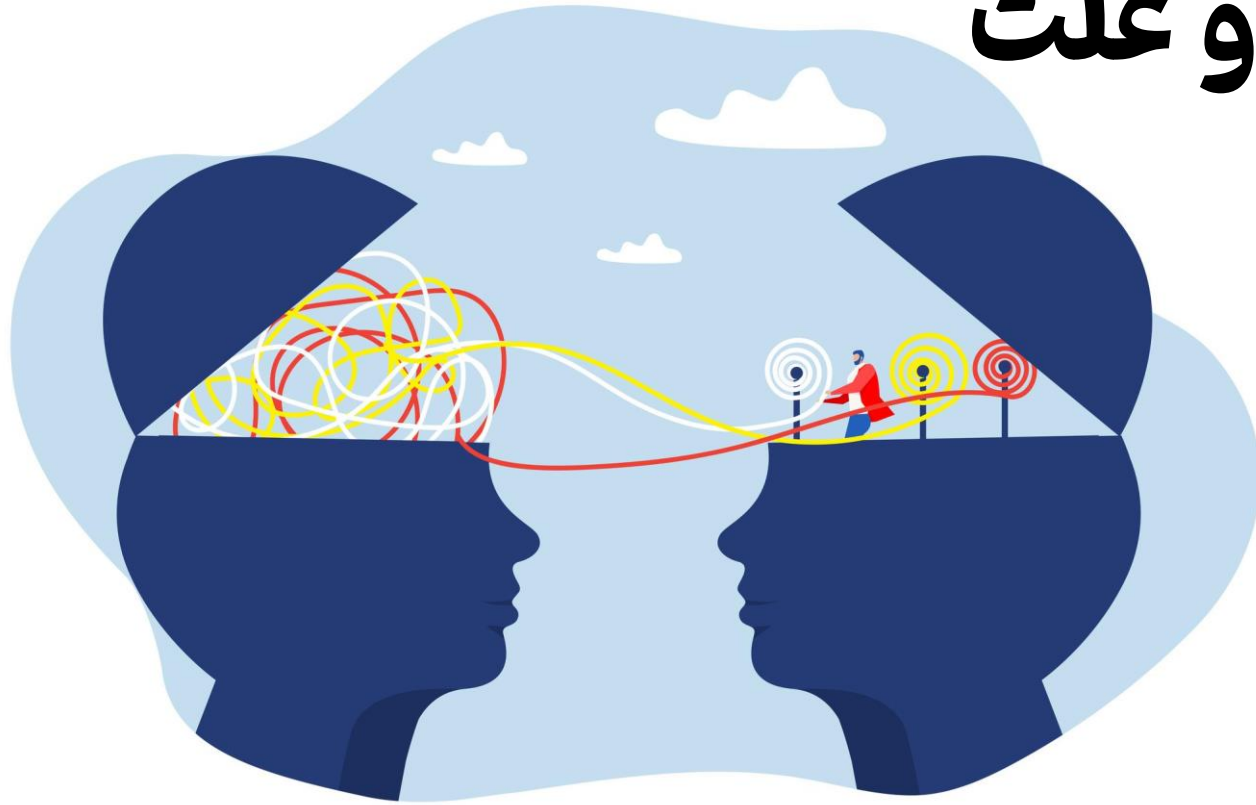
مهم‌ترین کار ما پیدا کردن باورها و تغییر آن‌هاست

رفتار

باور

اتفاق

4 مرحله تغییر باور



□ دلایل و علت‌ها نه دلیل و علت

□ درخواست شواهد

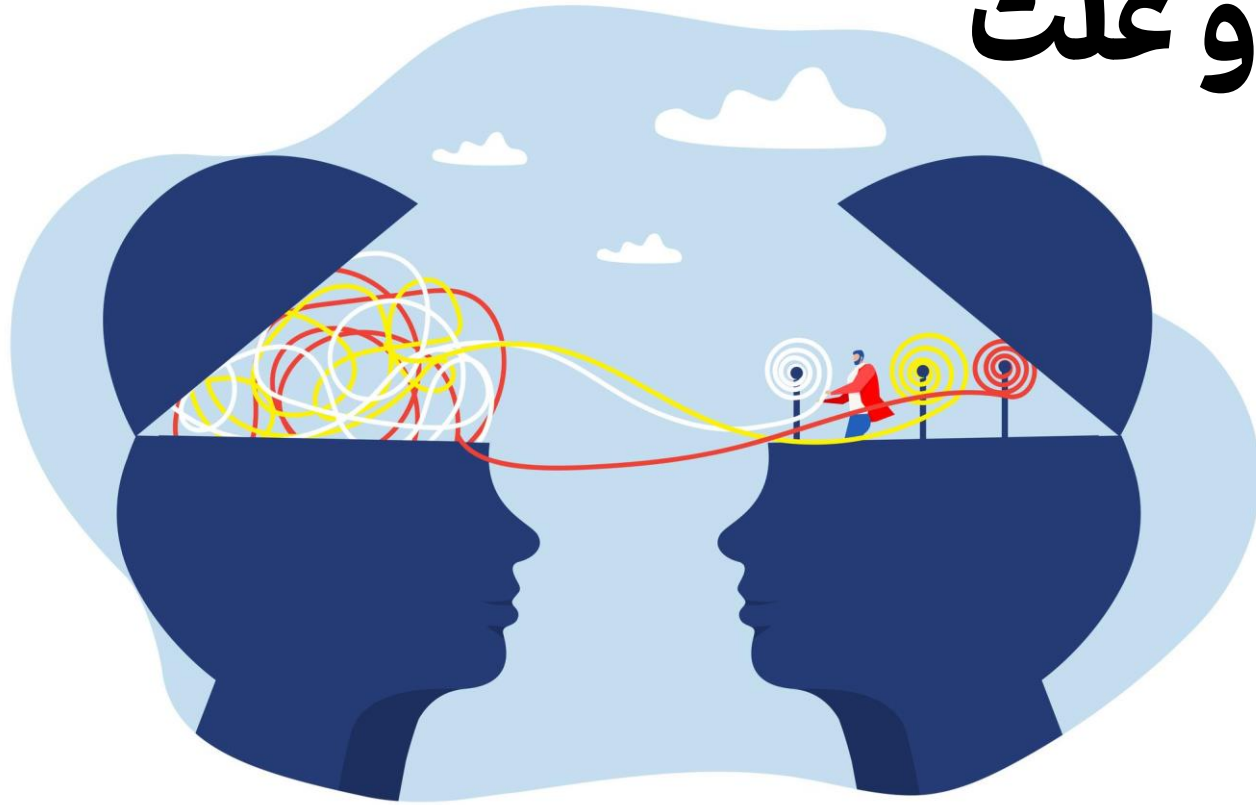
□ رفع فاجعه

□ منفعت من چیه



افکاری که احساس می‌کنید اشتباه هستند رو با هم بررسی کنیم

4 مرحله تغییر باور



□ دلایل و علت‌ها نه دلیل و علت

□ درخواست شواهد

□ رفع فاجعه

□ منفعت من چیه

به جای دیدن اتفاقاتی بدی که
برایمان ناراحتی ایجاد کرده،
فرصت یادگیری آن را ببینیم

دانیل کانمن

تکنیک 2 جداسازی افکار: از بیرون دیدن خود



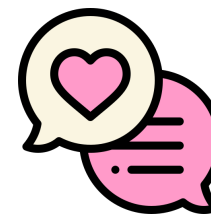




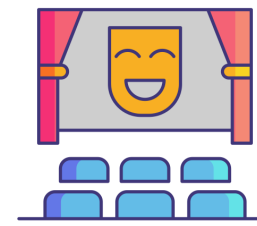
آیا در محیط نامناسب کار کردن نیاز به عزت نفس بالا دارد؟



صداسازی



نگرش‌ها



زبان بدن و
تأثیر کلام



هوش کلامی



شناخت مخاطب



برندینگ
شخصی

باید و
نبایدها



ساختار کلام



ترس از سخنرانی



حالت چهره و
احساس در کلام



مدیریت تیق



تمرین‌ها



زبان بدن و تاثیر کلام

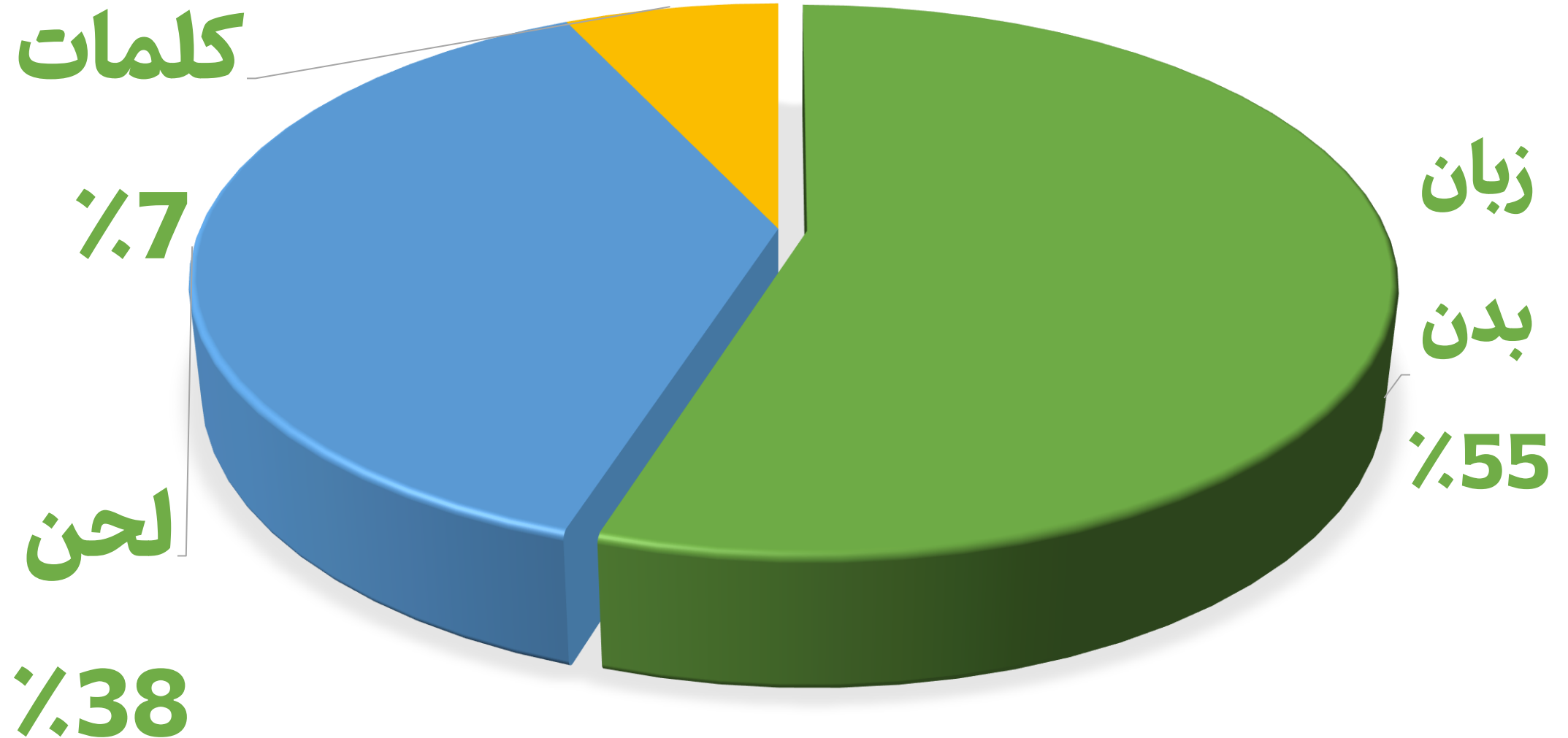


تکنیک‌های
شخصیتی



چرا مهمه

اهمیت زبان بدن



امروز باران می‌آید

شادی تمسخر تعجب ترس غم نفرت خشم





تمرین جلوی آینه

چرا تیپ می زنیم؟

- صدامونو گرم نکردیم
- ضعف عضلات فک و صورت
- استرس
- خستگی
- تغذیه نامناسب
- عدم اعتماد بنفس



برای آهنگین شدن صداتون
حتما با موزیک‌های
خوب، هم صدایی کنید

دست هاتونو
باز بگيريد
و سرتون رو
بالا بگيريد



همه سوتی میدن اما اگه زیاد بشه...



تیق بز نیم تا بهتر بشیم

□ سه دزد بز دزد رفتن به بز دزدی، دو دزد یک بز دزدید و یک دزد، دو بز دزدید

□ به یویوی به یورویی

□ دستم در دبه بود، دبه درش دستم بود

□ کانال کولر تالار تونل

□ افسر ارشد ارتش اتریش

نفس کشیدن درست

□ انرژی پایین صدا

□ بریده شدن صدا

□ عدم کیفیت صدا

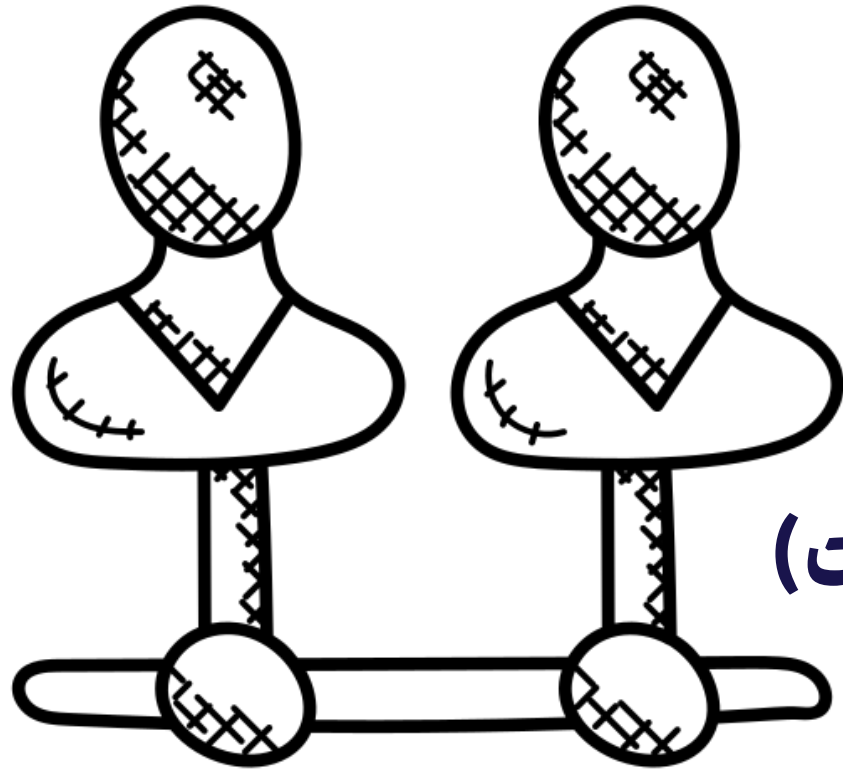
تمرین نگه داشتن کاغذ روی دیوار





DUBS MASH

چند نکته برای زبان بدن



□ نوع دست دادن

□ جهت پاها

□ میمیک صورت

(اشتیاق، بی‌علاقگی، ناراحتی، موافقت، مخالفت)

□ دست‌ها

انگشت هامونو خیمه کنیم؟





اگر دیر
رسیدیم چکار
کنیم؟

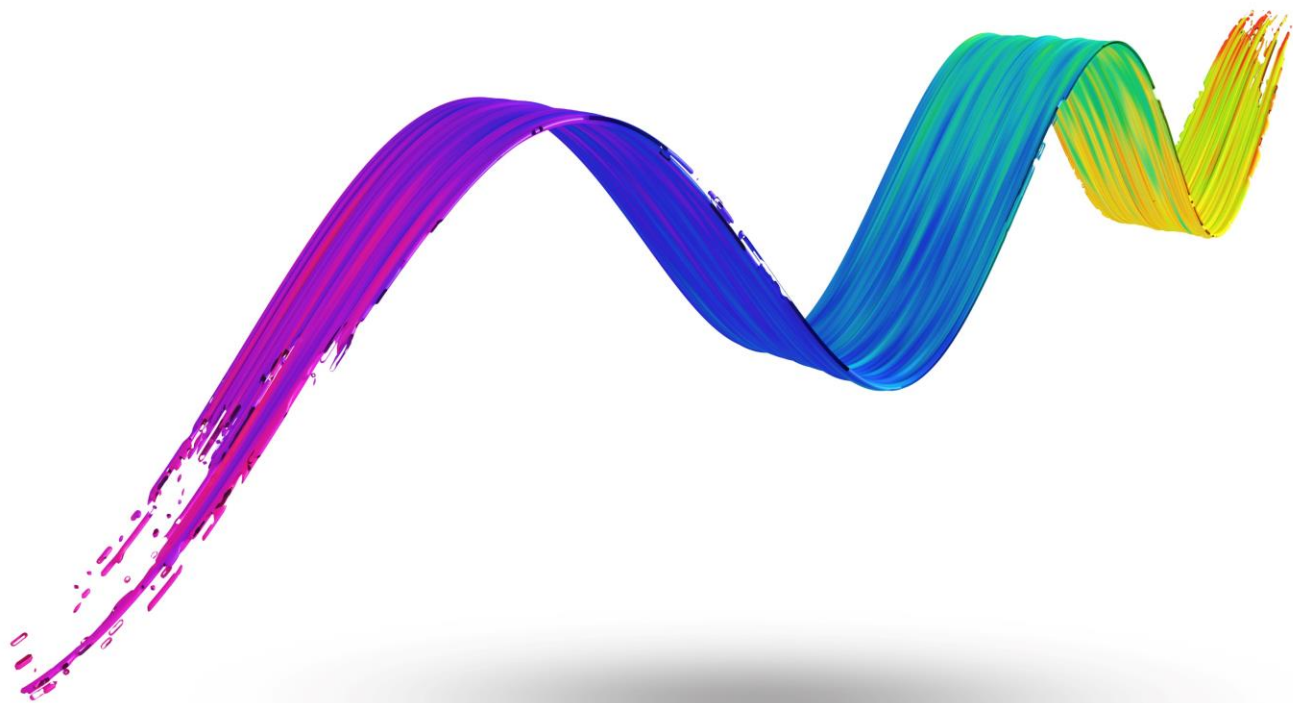
لباس؛ نشان دهنده شخصیت



چند نکته برای لباس



رنگ لباس رسمی



☐ آبی سرمه‌ای

☐ مشکی

☐ طوسی

☐ قهوه‌ای تیره

☐ خاکستری زغالی

نسبت به قد و وزن



❑ قد کوتاه: لباس‌هایی با طرح راه راه

❑ قد کوتاه و درشت: گشاد نپوشید

❑ قد بلند: ساده ولی گشاد نباشه

❑ چاق‌ها: کت دو دکمه کنار هم یا سه دکمه

تمرین‌های بیشتر زبان بدن

□ **تجسم**

□ **توجه به دیگران**

□ **تمرین جلوی آینه**



نابودگرها



☐ بو دادن

☐ صدای کم یا زیاد

☐ دور یا نزدیک ایستادن

☐ شل یا سفت دست دادن

☐ عدم رعایت نوبت برای ادامه صحبت

اثر هاله‌ای



اثر هاله‌ای در سخنرانی

- محتوای خوب
- محکم حرف بزنید
- صدای خوب رو تمرین کنید
- پاورپوینت خوب داشته باشید
- شخصیت قوی از خودتون نشان بدید

A man with a beard and short brown hair is sitting in a meditative pose on a blue mat. He is wearing a dark green tank top and black pants. His hands are clasped in front of him, and his eyes are closed. He is sitting on a light-colored wooden floor. In the background, there is a white wall with some peeling paint and a window. The lighting is bright and natural.

تمرین تنفس

4-4-10

تمرین تنفسی دوم



□ 1 تا 10 رو می‌گیم

□ از 1 شروع می‌کنیم

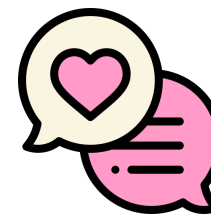
□ هر بار به عدد بیشتر می‌گیم

□ در هر مرحله حجم ریه رو خالی می‌کنیم

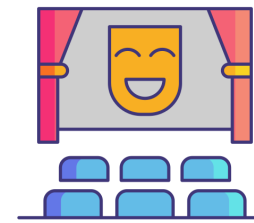
□ در ادامه رکورد خودتونو بشکنید



صداسازی



نگرش‌ها



زبان بدن و
تأثیر کلام



هوش کلامی



شناخت مخاطب



برندینگ
شخصی



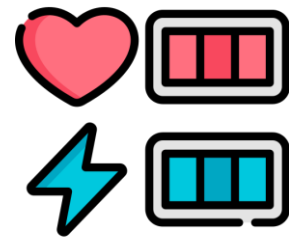
باید و
نبایدها



ساختار کلام



ترس از سخنرانی



کامل گرایبی



هدف زندگی



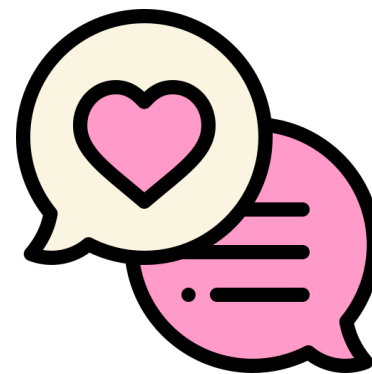
بازی زندگی



مخاطب کیه؟



من کی‌ام؟



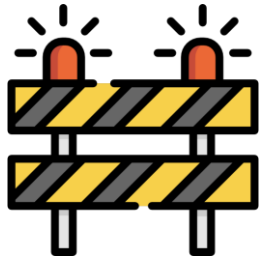
نگرش‌ها



ایمان



عشق



موانع



ساخت باور

چند نکته مهم



- ☐ عشق به مخاطب و محتوا
- ☐ با ایمان حرف بزنید
- ☐ هر روز باید یاد بگیرید
- ☐ حرف‌های جدید داشته باشید



تجربه اول من از سخنرانی بزرگ

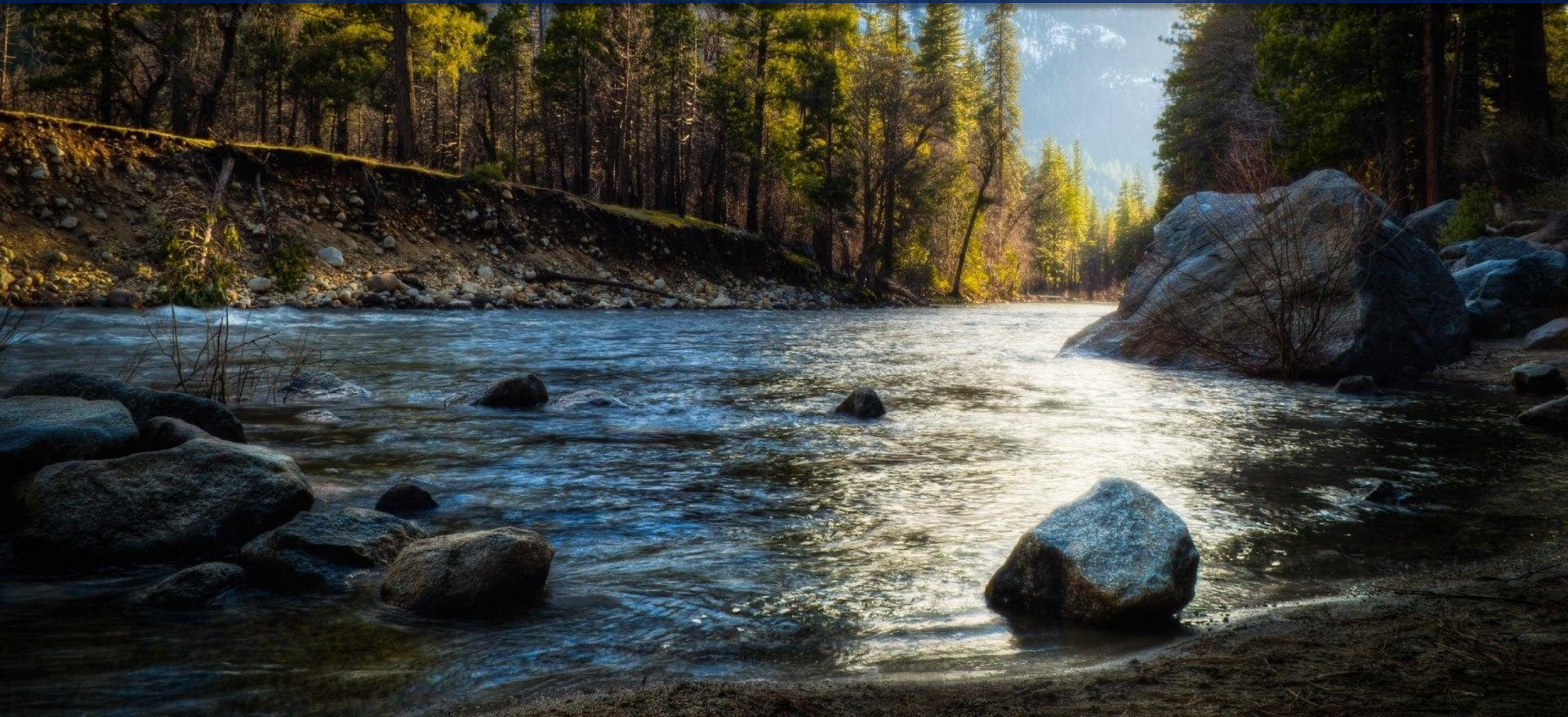
خدایا کمک کن
خدمتگذار تو باشم



زمان بروز مشکل
به خود مشکل فکر می کنیم،
نه راه حل آن ...
لطفا تمرکزتون رو بذارید روی حل مسئله

بهاره

هر مانعی که در مسیرتون هست، بخشی از مسیرتونه



سختش نکن



ناراحتی بد نیست



ناراحتی‌ها رو باید با کلام گفت، نه با رفتار



هیچ رویای بزرگی تنها با فکر کردن
واقعی نشده، همیشه و نخواهد شد!
باید اقدام کنی اقدام کن اقدام کن!!

Bahareman.com بهارمن



در پشت صحنه هر درد ورنجی،
معنایی وجود دارد که با فهمیدن آن می‌توانیم،
تغییرات بزرگی در زندگی‌مان ایجاد کنیم.
برای چه ماموریتی وارد این جهان شدی؟



قرار نیست فقط
سخنرانی کنیم



A full-page background image of Michael Phelps swimming in a pool. He is wearing a green swim cap with 'arena' and 'USA' on it, and blue goggles. He is in a powerful stroke, with water splashing around him. A yellow lane line is visible in the background.

برنده‌ها روی بردن تمرکز میکنند بازنده‌ها روی برنده‌ها



۵ تا از

ترس هاتونو

بنویسید

چند مثال برای دریافت ایده

- | | |
|--|---|
| ☐ ترس از خدا | ☐ ترس از دست دادن |
| ☐ ترس از رفتار خودم | ☐ ترس از تنهایی |
| ☐ ترس از موفقیت | ☐ ترس از ارتفاع |
| ☐ ترس از ازدواج | ☐ ترس از مسخره شدن |
| ☐ ترس از خرج کردن | ☐ ترس از قضاوت |
| ☐ ترس از مرگ | ☐ ترس از کمبود وقت |
| ☐ ترس از شروع کسب و کار | ☐ ترس از ابهام |

مرگ هدیه‌ای است از طرف خداوند



A line of stylized, blue and green figures, possibly representing a crowd or a procession, is shown against a background of black and white speckles. The figures are arranged in a line that curves slightly upwards from left to right. The background is a dense field of black and white speckles, creating a textured, almost starry effect. The figures themselves are simple, rounded shapes with some internal detail, suggesting a stylized or abstract representation of people.

برِ شاه؛ چو مُردید، همه شاه و شهیدید

اقدام برای تجربه ترس



□ پیام دادن به کسی که دوستش دارم

□ صحبت کردن با کسی که ...

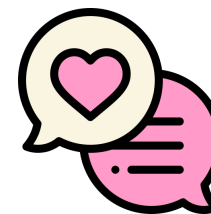
□ درخواست افزایش حقوق

□ ثبت نام در کلاس ...

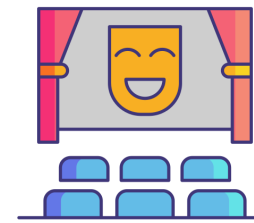
برای ترس ... فردا انجام میدم



صداسازی



نگرش‌ها



زبان بدن و
تأثیر کلام



هوش کلامی



شناخت مخاطب



برندینگ
شخصی

باید و
نبایدها



ساختار کلام



ترس از سخنرانی



بلوغ



هضم تجربه



کیفیت



فقط برای شما



طراحی



نکات تکمیلی



برندینگ شخصی



کیفیت

چند تا ایده برای افزایش کیفیت محتوا



□ کوچک نمایی و بزرگ نمایی



□ کاهش گزینه‌های مخاطب



□ افزایش یادگیری



□ آموزش هنگام موقعیت‌های اصلی



□ نتیجه گیری پایانی

چند تا ایده برای افزایش کیفیت محتوا

- ★ ☐ ارائه تمرینات، اقدامات و باورها بصورت جداگونه
- ★ ☐ ارائه مایند مپ به شرکت کنندگان
- ★ ☐ تمرین لحظه‌ای
- ★ ☐ طنز در ارائه
- ★ ☐ ساده سازی آموزش

هدیه هنگام سخنرانی

تقليد يعنى عدم بلوغ



هضم تجربه واقعی

❑ از همه همیشه هضم تجربه کرد

❑ وقتی بگن چرا دلیل خوبی برایش داری

❑ هضم تجربه کیی کردن نیست

❑ تیز حس باید باشید

❑ حتی خود صاحب اثر متوجه نشه



چگونه در 20 سالگی 500 سال تجربه داشته باشی



باور غلط در مورد "باتجربه" بودن



❑ سن بالا

❑ مدت کار طولانی

❑ شکست‌های زیاد

❑ شاگردی طولانی مدت

من 4 سال هست
که شروع کردم



گام‌های هضم تجربه



□ چه بخشی به درد من می‌خوره؟

□ چجوری از فلان چیز برای خودم استفاده کنم

□ آیا واقعا برای من مفیده؟

□ امکاناتشو دارم؟

□ چه کارهایی باید انجام بدم؟

□ اولین گام چیست؟ از چه زمانی شروع کنم؟



چند سخنرانی
از قبل
آماده

تکنیک اجایل



下一出口
NEXT EXIT
华山路 1.5km
HUASHAN RD

石门一路
SHIMEN NO.1 RD

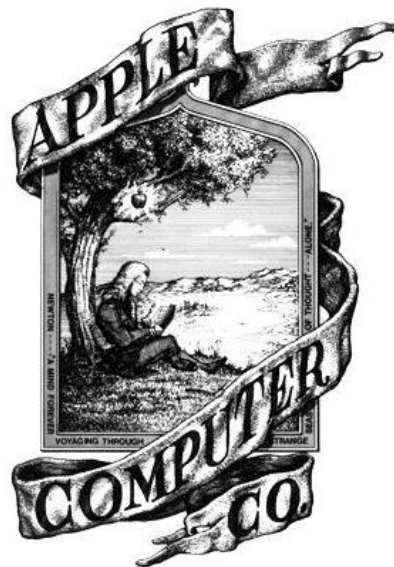
40

چند اصل اجایل و چابکی

- زمان مهم‌ترین اولویت است
- دائماً در حال بازخورد گرفتیم
- به استقبال تغییر شرایط میریم
- پروژه در هر مرحله قابل استفاده است

Apple

40 Years of
Logo Evolution



1976



1977-1998



1998



1998-2000



2001-2007



2007-2014



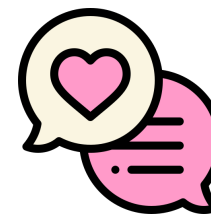
2014-Present

هیچ وقت هیچ چیزی
کامل نمیشه
منتظر کامل شدن نباشید

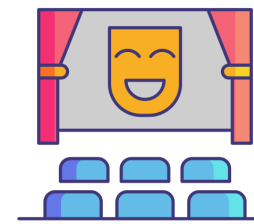




صداسازی



نگرش‌ها



زبان بدن و
تأثیر کلام



هوش کلامی



شناخت مخاطب



برندینگ
شخصی

باید و
نبایدها



ساختار کلام



ترس از سخنرانی

کارگاه نقشه راه ثروت

امیرحسین حامدی

مروری بر گذشته

- دو تکنیک جداسازی فکر
- مراحل تغییر باور
- کنار گذاشتن داستان زندگی
- پذیرش نقص‌ها و نقاط قوت
- ساختار اولیه صحبت
- اجایل
- ناراحتی بد نیست
- کوچک نمایی و بزرگ‌نمایی

مراقبه یادگیری امروز

meditation Learning







آیا در محیط نامناسب کار کردن نیاز به عزت نفس بالا دارد؟

هر چقدر تلاش بیشتری کنیم برای کم کردن یا حذف

استرس

غم و ناراحتی

ترس و تردید

کینه

شرمساری

هر چقدر تلاش بیشتری کنیم برای کم کردن یا حذف

استرس

غم و
نازاحتی

ترس و
تردید

کینه

شرمساری





من هم انسان هستم (ماسک نزنیم)



☐ گاهی خطا می‌کنم

☐ گاهی ناراحت‌م

☐ گاهی باخت‌م

☐ گاهی ضعف داشتم.

☐ کامل نیستم

اثبات با ارزش بودن

برای خودم

یا

اثبات با ارزش بودن

برای دیگران

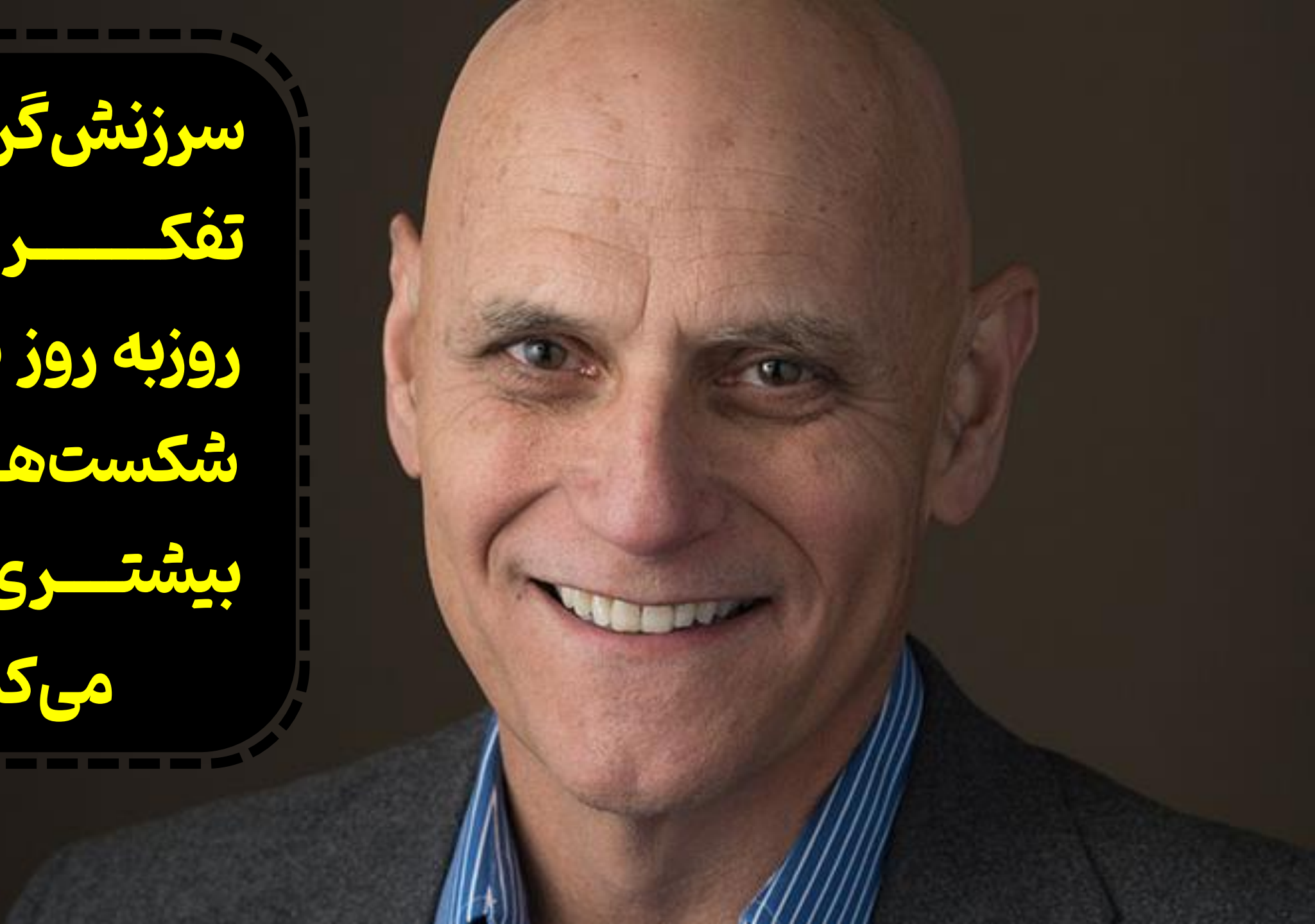




فرصت بسازم
که دیگران از
من انتقاد کنند

سرزنش‌گرها بخاطر
تفکر نادرست،
روزبه روز ناراحتی و
شکست‌های
بیشتری را تجربه
می‌کنند.

استیون هیز



انسان‌ها به اندازه نیازشان عزت نفس پایین دارند

کمک به دیگران، حیوانات و گیاهان

زندگی کردن با ارزش‌ها خود

توجه و تشکر از دیگران

رشد و توسعه مهارت‌ها

توجه به سلامتی خود

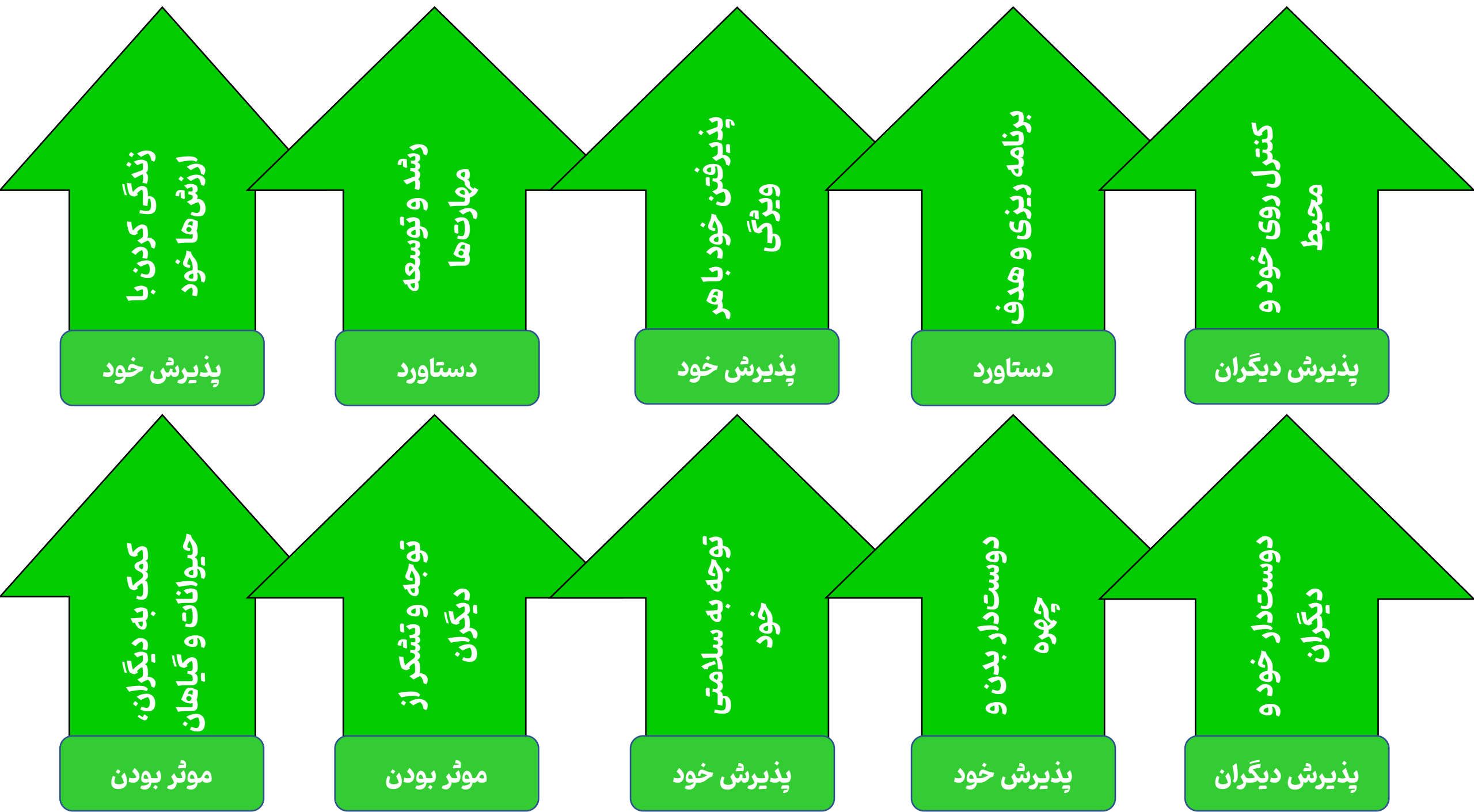
پذیرفتن خود با هر ویژگی

دوست‌دار بدن و چهره

برنامه ریزی و هدف

دوست‌دار خود و دیگران

کنترل روی خود و محیط



دوست‌دار خود و دیگران

دوست‌دار بدن و چهره

توجه به سلامتی خود

توجه و تشکر از دیگران

کمک به دیگران، حیوانات و
گیاهان

کنترل روی خود و محیط

دست‌آورد و موفقیت

پذیرفتن خود با هر ویژگی

رشد و توسعه مهارت‌ها

زندگی کردن با ارزش‌ها خود

تکنیک‌های بیشتر برای افزایش عزت نفس



- مدیتیشن و خودآگاهی
- چک لیست موفقیت‌ها و دستاوردها
- هدف‌گذاری و مشوق خود بودن
- شناخت خود (علاقه‌ها، استعداد و قدرت‌های درونی)
- موقعیت‌ها و چالش‌های جدید
- افزایش فعالیت‌های بدنی، تغذیه مناسب، به خود اهمیت دادن



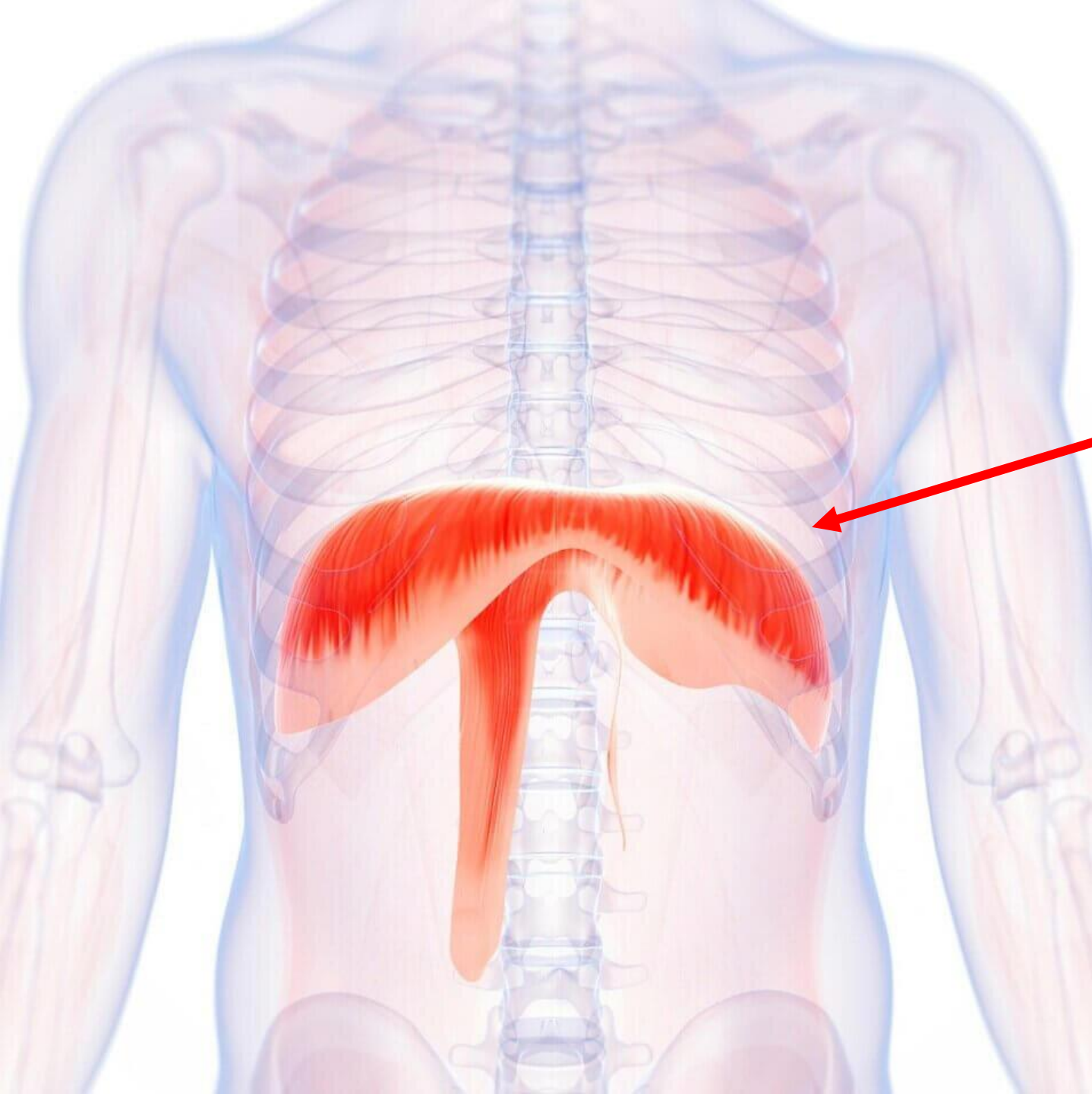
آیا رفتن به کارآموزی نیاز به عزت نفس دارد؟



گاهی اوقات در
محیط‌های ناسالمی
هستیم و اجتناب
می‌کنیم از ترک محیط
این هم گونه‌ای از
خیانت به خود است



breathe in



دیافراگم اینه

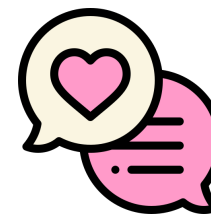


توجه به تنفس

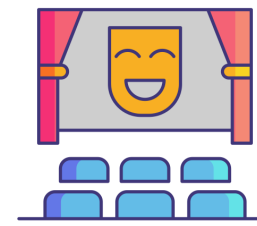




صداسازی



نگرش‌ها



زبان بدن و
تأثیر کلام



هوش کلامی



شناخت مخاطب



برندینگ
شخصی

باید و
نبایدها



ساختار کلام



ترس از سخنرانی



محل قرار گیری



مدیریت محتوا



خوراکی‌ها



ارائه



یادداشت‌ها



مرجع محتوا



اشتباهات دیگر



ارائه بیش از حد اطلاعات

ارائه خشک و بیادروح





نشستن حین اجر

پشت تریبون یا
روی جایگاه
موندن!











با دهان باز نفس کشیدن، خشکی تارهارو میاره



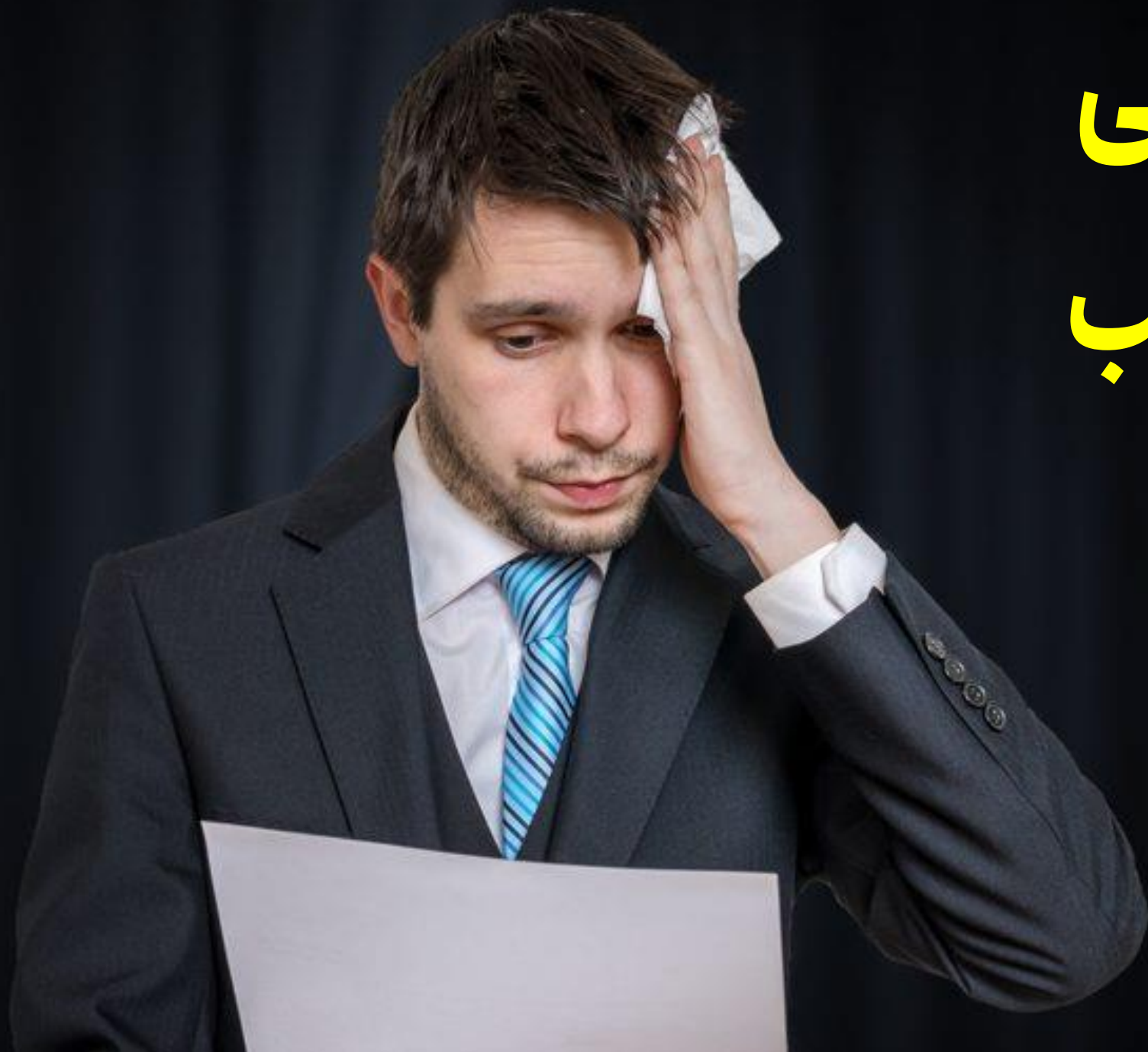
استفاده نا به جا از شوخی
چه زمانی شوخی کنیم؟



اتصال و درگیر کردن مخاطب در گفت‌وگو



هول هولى گفتن مطالب



عدم توجه به زمان

☐ هل شدن

☐ تند تند گفتن و سرسری رد شدن

☐ بخشی از اسلایدها رو نگفتن

☐ عدم در جریان گذاشتن مخاطب



مثل بازیکن های فوتبال قبل شروع صدآرو گرم می کنیم

بیخشید که مطالب یادم رفت!



نداشتن تسلط بر روی مخاطب‌ها

خیالتون بابت قدرت راحت باشه



یادداشت

؛

محتوای

سخنرانی

نیست

ABOARD AIR FORCE ONE

I WANT NOTHING
I WANT NOTHING
I WANT NO
QUID PRO QVO.
TELL ZELINSKY
TO DO THE
RIGHT THING.
THIS IS THE
FINAL WORD
FROM THE PRES
OF THE U.S.



اطلاعات

بدون

مرجع

تعریف اشتباه و

زیادی از خود



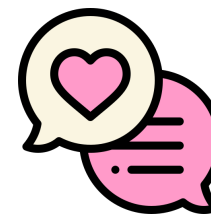
اشتباهات دیگر

- ☐ عدم ارتباط چشمی
- ☐ نگاه به کاغذ یا پرژکتور
- ☐ نداشتن زبان بدن
- ☐ تمرین نکردن
- ☐ عدم یخ شکنی
- ☐ عدم توجه به نکات شناخت مخاطب

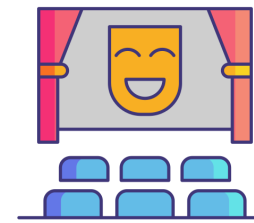




صداسازی



نگرش‌ها



زبان بدن و
تأثیر کلام



هوش کلامی



شناخت مخاطب



هیپنوتیزم کلامی



باید و
نبایدها



ساختار کلام



ترس از سخنرانی



نکات
مهم



موضوع سخنرانی



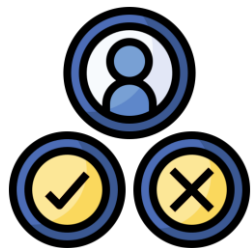
جایگاه سازی



بدنه سخنرانی



یخ شکنی



سوال مخاطب



قانون 3 گام



نتیجه گیری



ساختار کلام



قانون 5 انگشت

سخنرانی مهارتہ

□ چہی بگم □ چطور بگم □ اجرا



از خودتون سوال بپرسید، هدف سخنرانی من چیه؟





یه سوال مهم
مخاطب بعد از سخنرانی
شما به چی میرسه؟

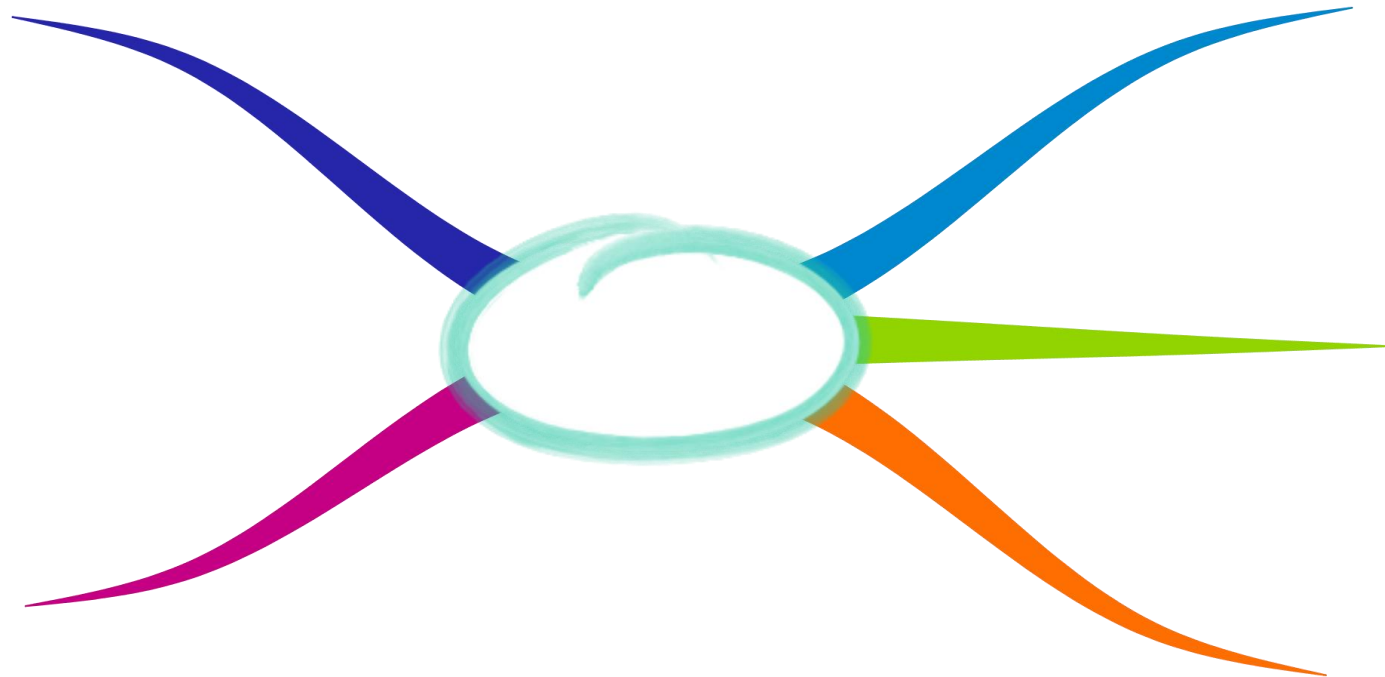
ساخت سخنرانی

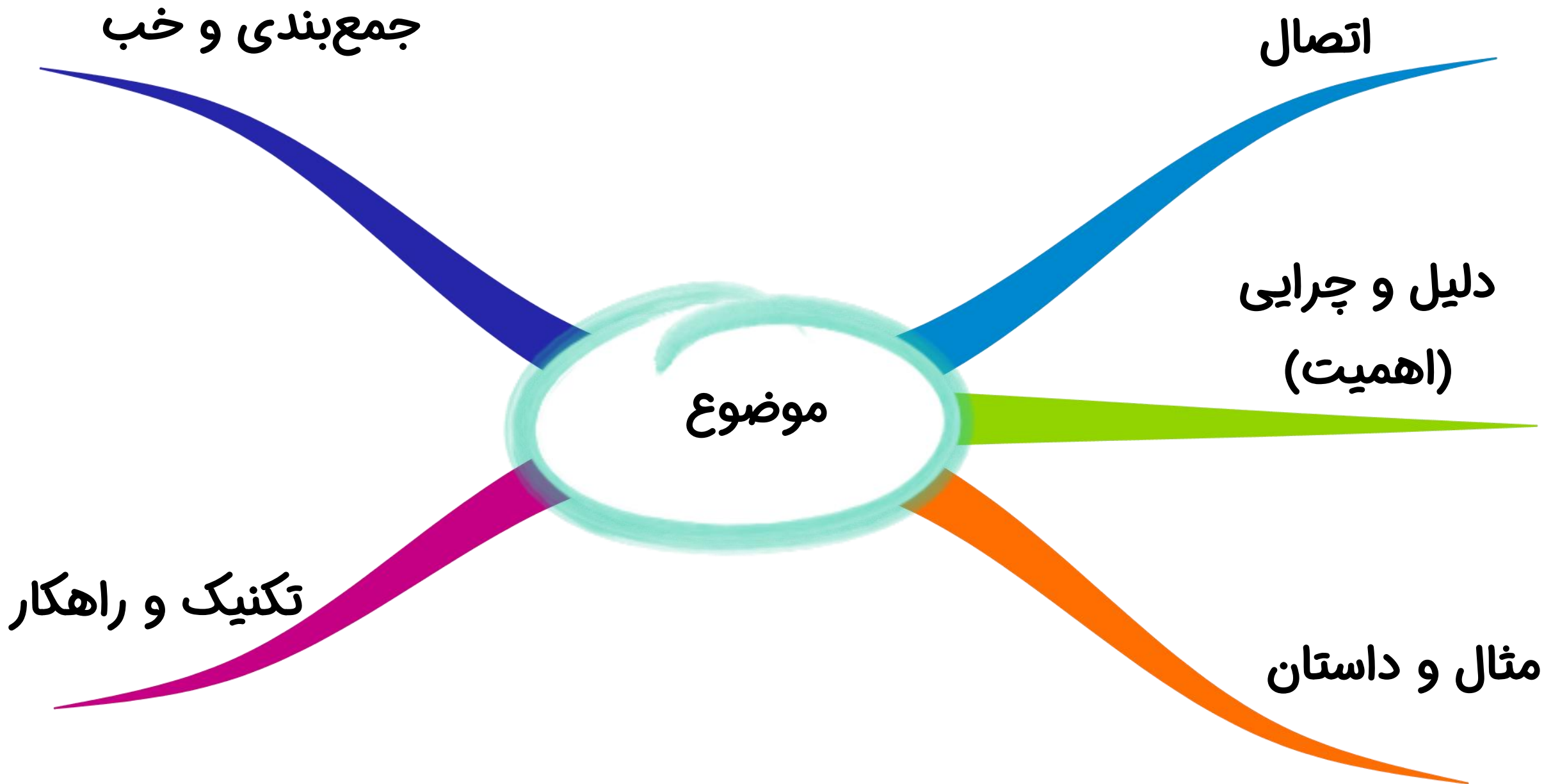
(1) هدف و نتیجه

(2) نوشتن سرفصل‌ها

(3) نقشه ذهنی

(4) نامگذاری





مثال و داستان

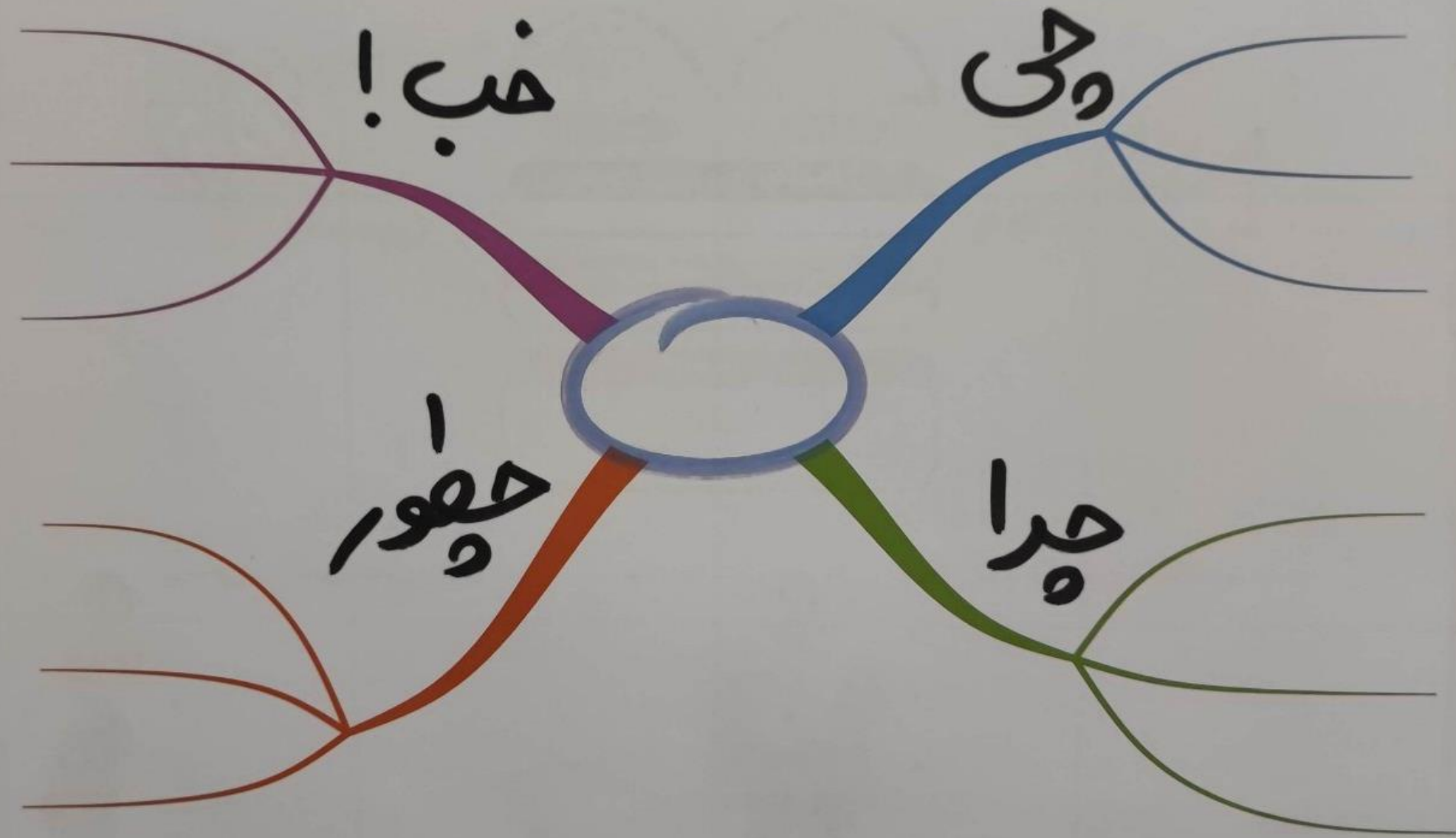
دلیل و چرایی

تکنیک

جمع‌بندی و خب

اتصال





نیم کره راست

نیم کره چپ

خدا رو شکر به همین راحتی
تونستیم محتوا تولید کنیم



چسبوندن نقشه
ذهنی به دوربین

یخ شکنی در شروع همایش



☐ داستان یا خاطره

☐ انجام بازی

☐ طنز

☐ پرسش سوال

☐ ارائه یک قول حقیقی

☐ این که منم مثل شما مشکل دارم

مقدمه

- اهمیت شروع صحبت
- کلمات و واژه‌های درست
- جلب توجه خفن



رسیدن به نتیجه مطلوب



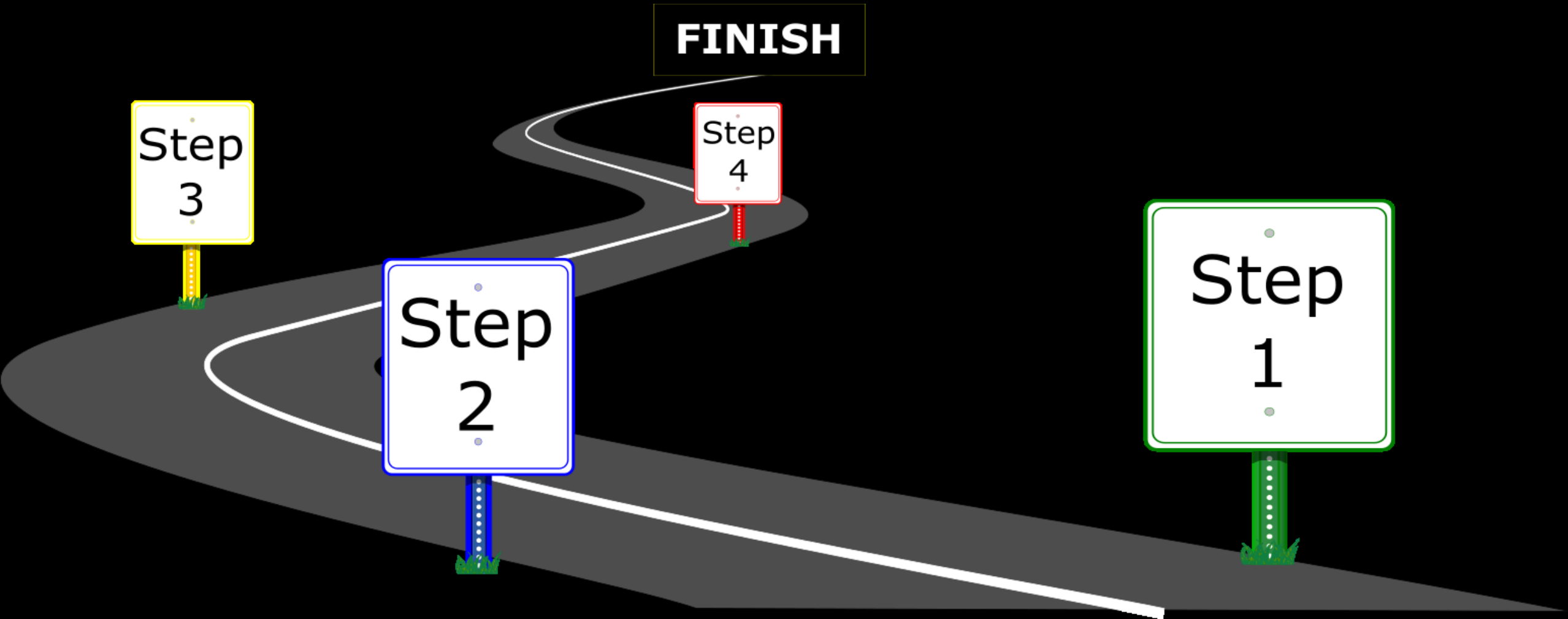
□ بزرگترین نگرانی‌های مخاطب

□ بزرگترین خواسته مخاطب

□ متنفر از چی؟

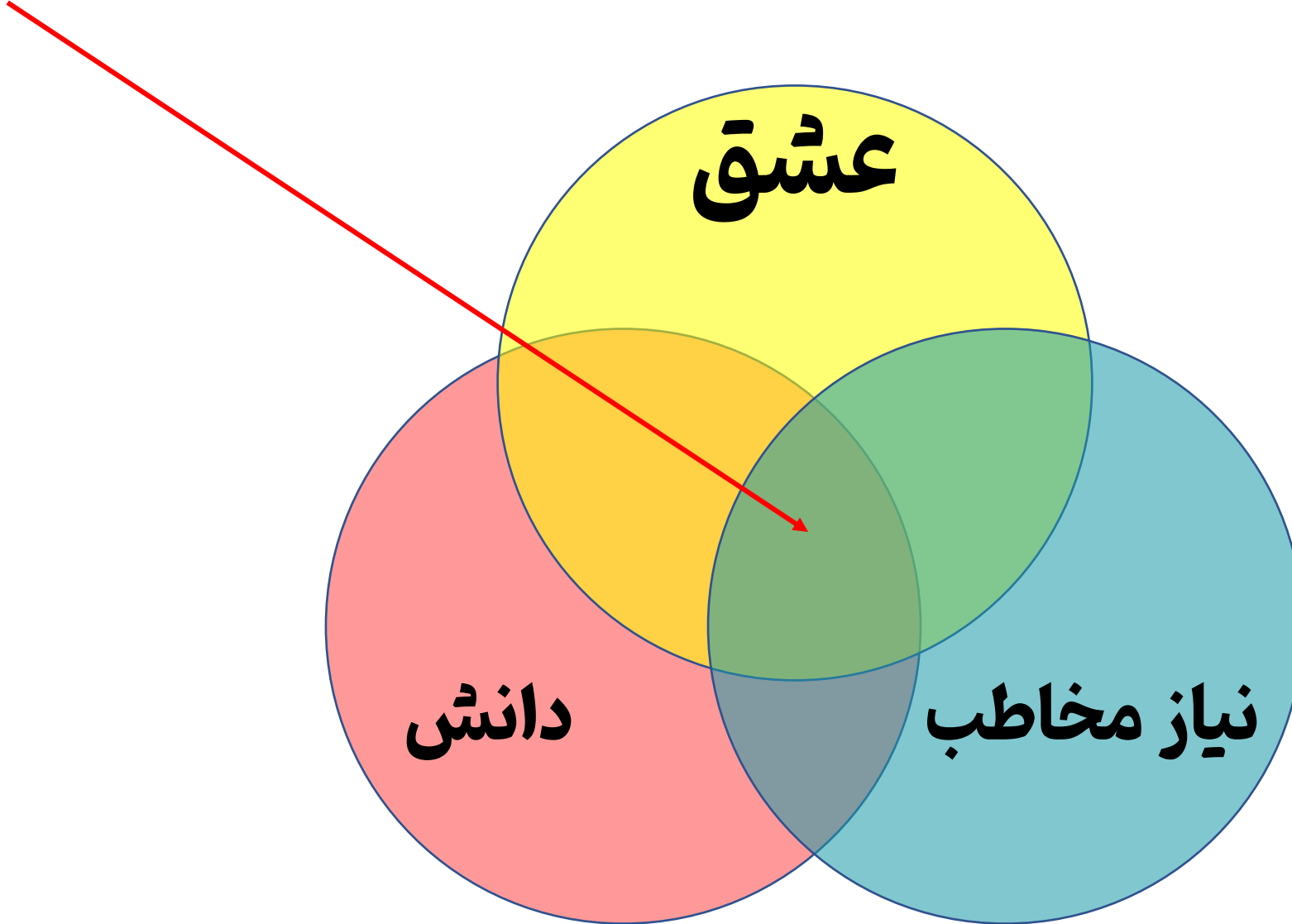
□ کشف نیازهای پنهان و پاسخ گویی

ساده سازی آموزش



چطور حرف‌های منو به بچه 12 ساله متوجه بشه

انتخاب موضوع





موضوع تون رو با نقشه ذهنی پیش ببرید

مخاطب همه صحبت‌های شما را فراموش می‌کند به جز

یک کلام



کوتاه و به یاد ماندنی

برای اینکه محتوا بهتر در ذهن بماند

☐ ارائه نقشه ذهنی

☐ یادآوری

☐ تکرار سرفصل‌ها

☐ نمونه با هم دوره رسالت زندگی رو ببینیم

جایگاه سازی خودتان

□ معرفی مجری

□ معرفی خود

□ پخش فیلم معرفی

□ ورود خلاقانه



بدنه سخنرانی

□ حفظ توجه

□ توضیح اصل موضوع

□ ارائه کاربردی

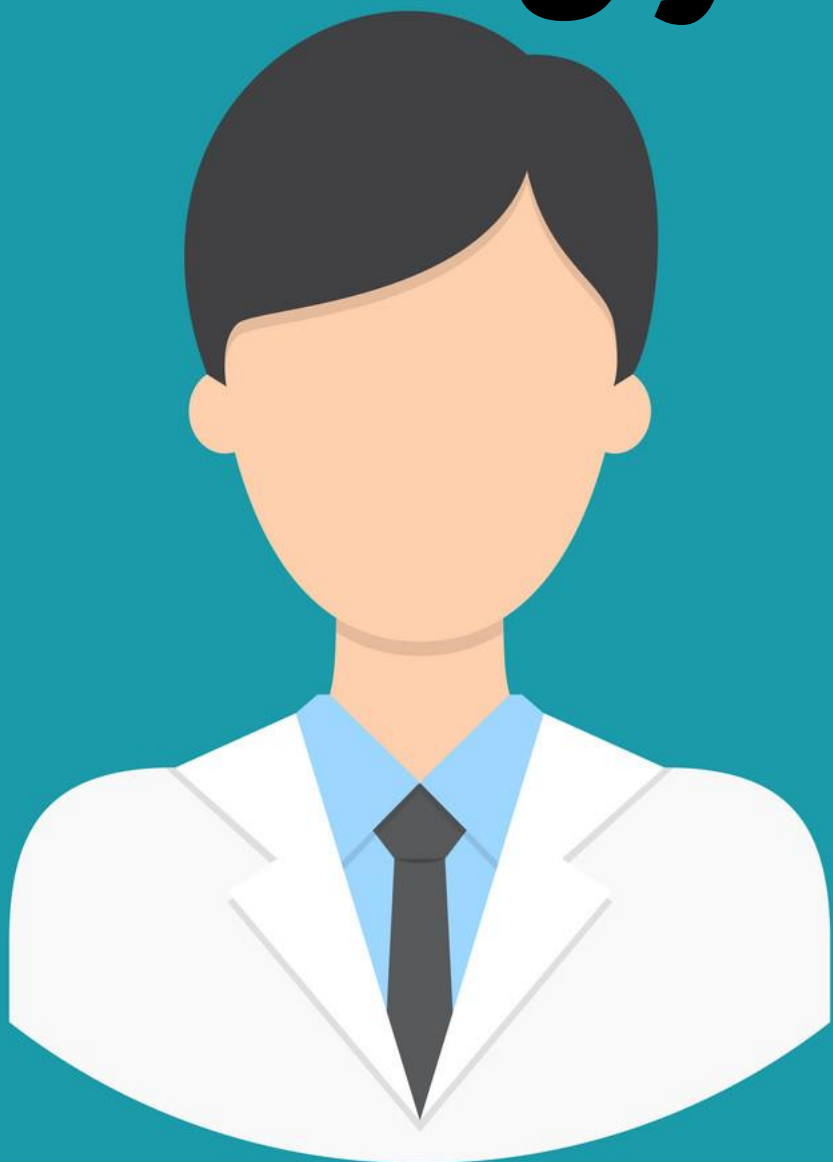
□ مدیریت وقفه‌ها

□ ارائه تکنیک‌ها...



سبک سخنرانی خودتون نسبت به هویت خودتون

شخصیت سخنران



- (1) خودتون باشید
- (2) دلسوز و موثر باشید
- (3) شوخ طبع باشید
- (4) صادق باشید
- (5) از روی متن ارائه نکنید

حفظ توجه

- غافل گیری
- داستان و مثال
- صحبت در مورد دیگران
- استفاده از اشیا
- اسلایدهای خوب



مدیریت وقفه

☐ سوال پاسخ ندید

☐ با قطعیت بگید

☐ برخورد دوستانه

☐ مشکلات فنی



بیان نتیجه

□ انتخاب دقیق واژه‌ها

□ کوتاه ولی اثرگذار

□ به یادماندنی

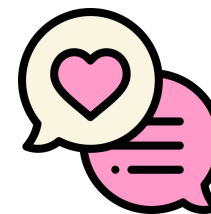
□ همراه تصویر

□ دعوت به اقدام م م م م م م م م م م

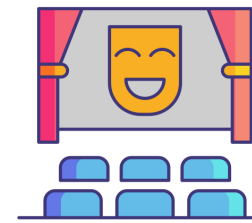




صداسازی



نگرش‌ها



زبان بدن و
تأثیر کلام



هوش کلامی



شناخت مخاطب



هیپنوتیزم کلامی



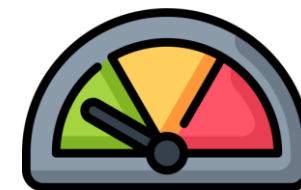
باید و
نبایدها



ساختار کلام



ترس از سخنرانی



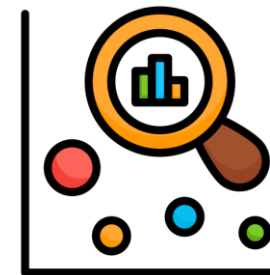
شروع



لحظات آخر



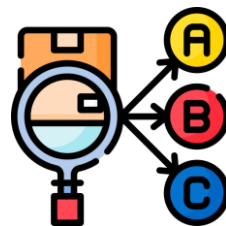
روز قبل



مدیریت بحران



نگرش‌ها



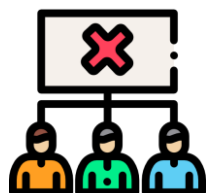
اقدامات ممنوعه



لرزش صدا



سوالات مخاطب



سوتی‌ها



ترس از سخنرانی



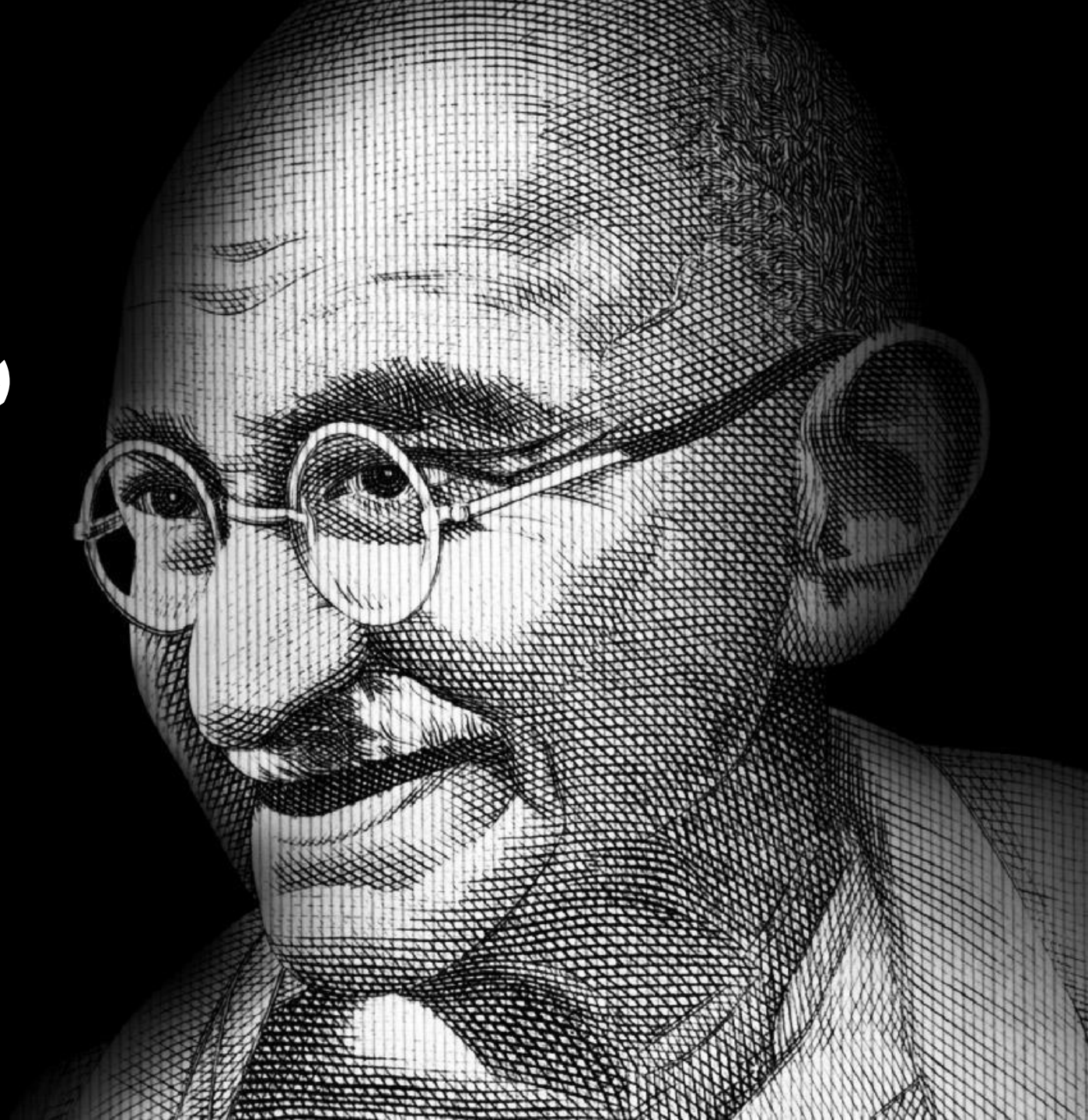
90٪ افراد از
سخنرانی می ترسند

چرا از سخنرانی
می ترسیم؟



ایشون در اولین سخنرانی خودش از حال رفت

مهاتما گاندی





3

ناشناخته بودن

2

تجربیات گذشته

1

عزت نفس و
اعتماد بنفس

4

خطرات احتمالی

5

ناتوانی در
کنترل شرایط



مسخره شدن بخشی از مسیره

تردید، ترس، نگرانی و... بپذیرید



روز قبل سخنرانی



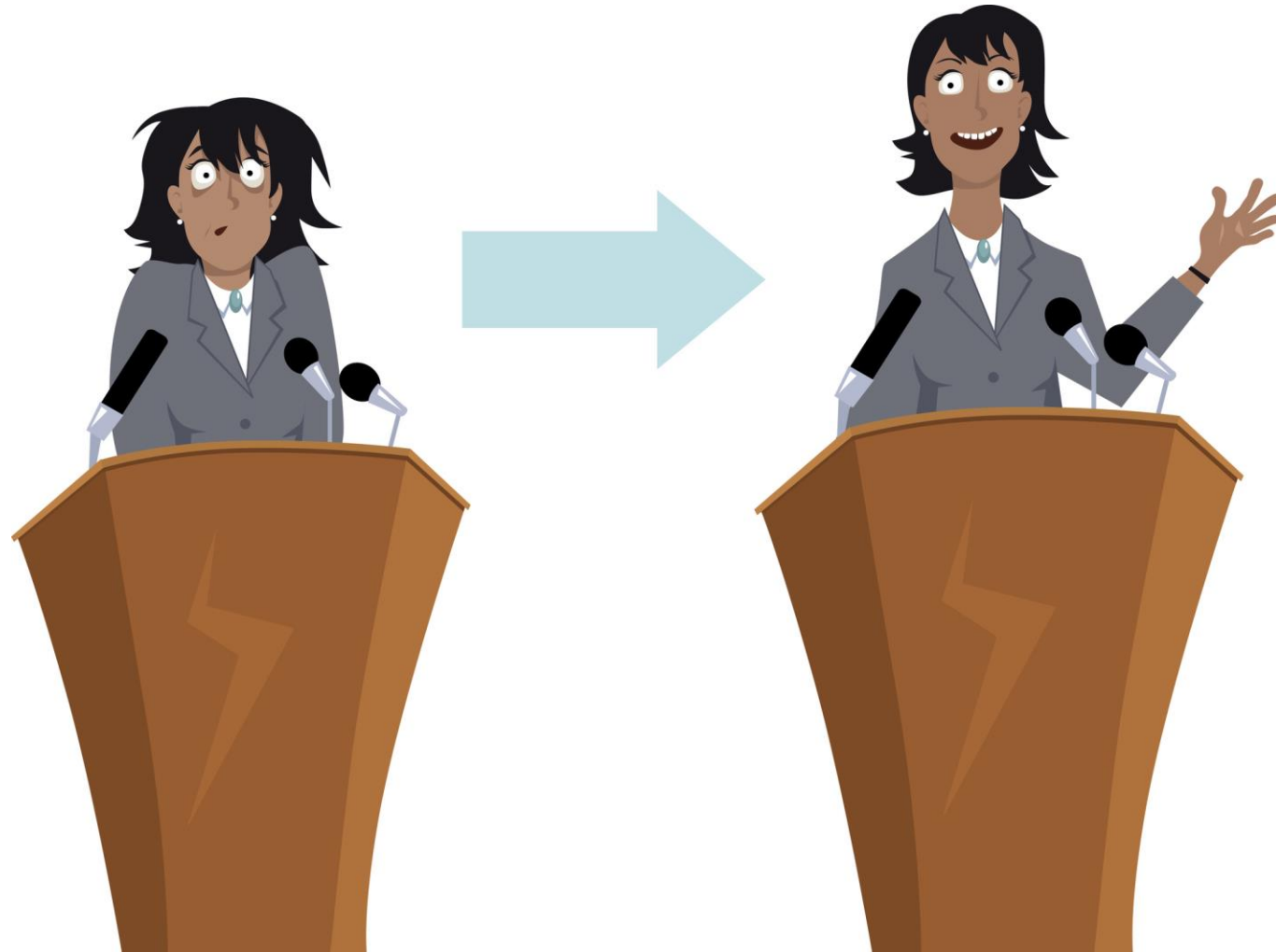
- ☐ استراحت و تغذیه مناسب
- ☐ آماده کردن وسایل از چک لیست
- ☐ داشتن نسخه‌های جانبی
- ☐ انتخاب لباس و...
- ☐ چک کردن نهایی

روز همایش

- حفظ آرامش
- حضور زودهنگام
- گفت‌وگو با مخاطب
- چک سالن

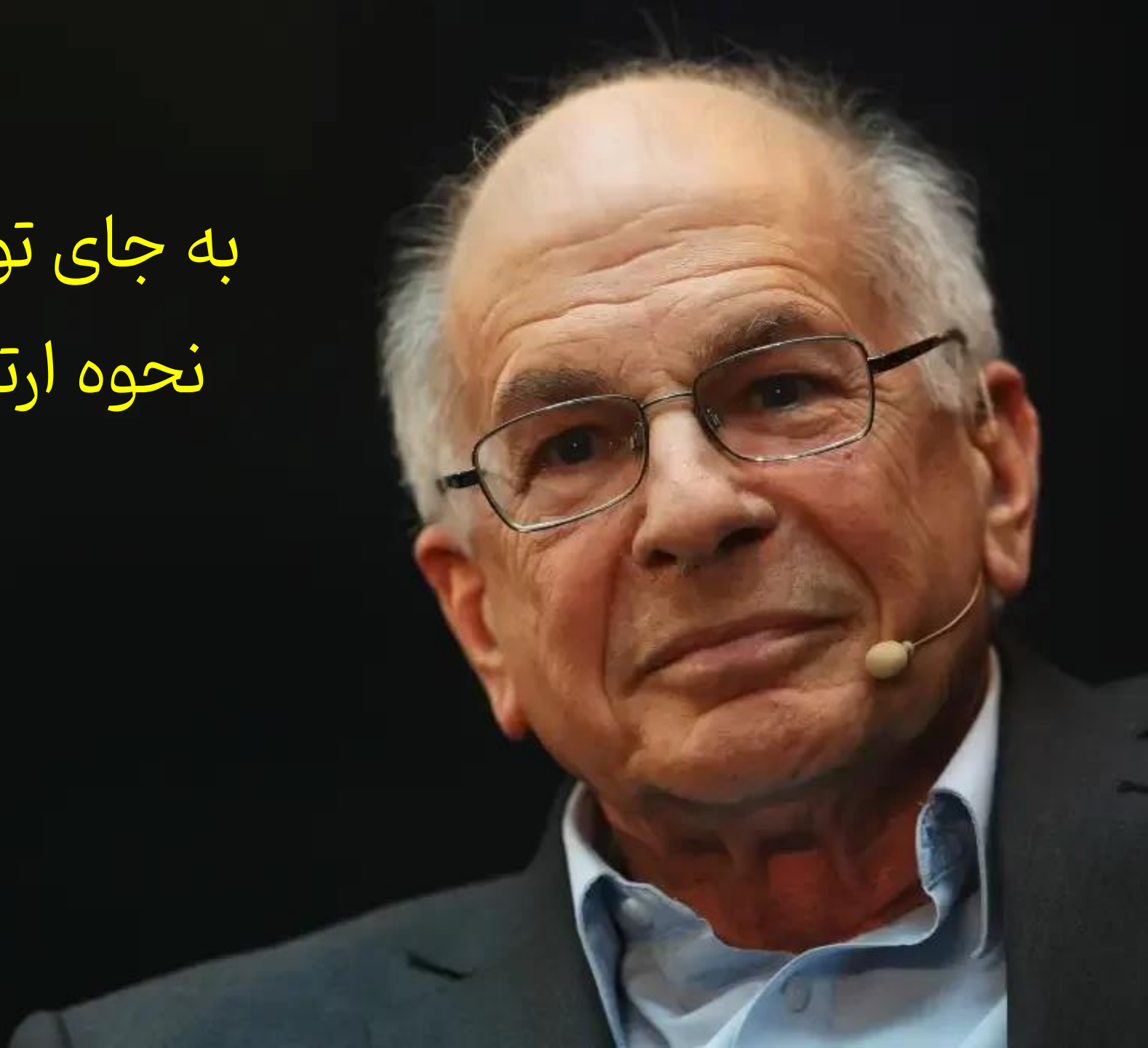


مهم ترین نکته انجام تمرین و پذیرش هست



به جای توجه به احساسات خود به
نحوه ارتباط با مخاطب فکر کنید

دانیل کانمن



ترس طبیعیہ، نباید باہاش جنگید و از خود انکارش کرد



A large audience is seated in a stadium, all wearing face masks. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The Persian text "مخاطبان ترس شما رو متوجه نمی شوند" is centered in a bold, yellow font.

مخاطبان ترس شما رو متوجه نمی شوند

کلمات سخت را چگونه یاد بگیریم



□ گوگل آنالیتیکس

□ گوگل اینکاگنیتو

زمانی که صدا می‌لرزه...



اگر سوتی دادید، خودتون
دست بگیرید



من خاطره خوبی ندارم
از سخنرانی چکار کنم؟

گند زدم



شجاع و جسور
کسی هست که
میترسه ولی
انجامش میده





مراقبه و توجه به حواس پنج گانه

مراقبه

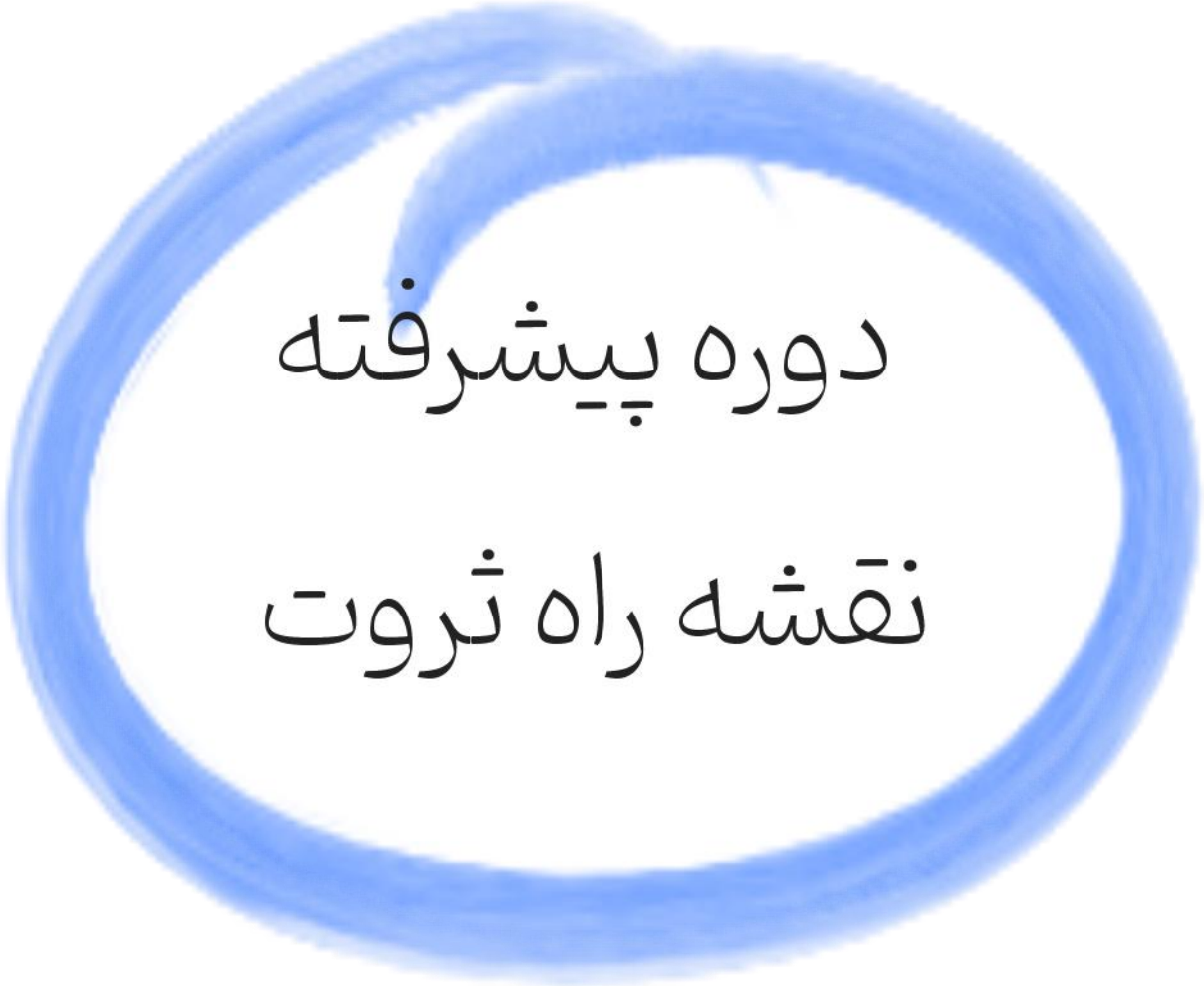


هدیه داریم چه هدیه‌ای



چک لیست ترس از سخنرانی





دوره پیشرفته
نقشه راه ثروت

آرامش

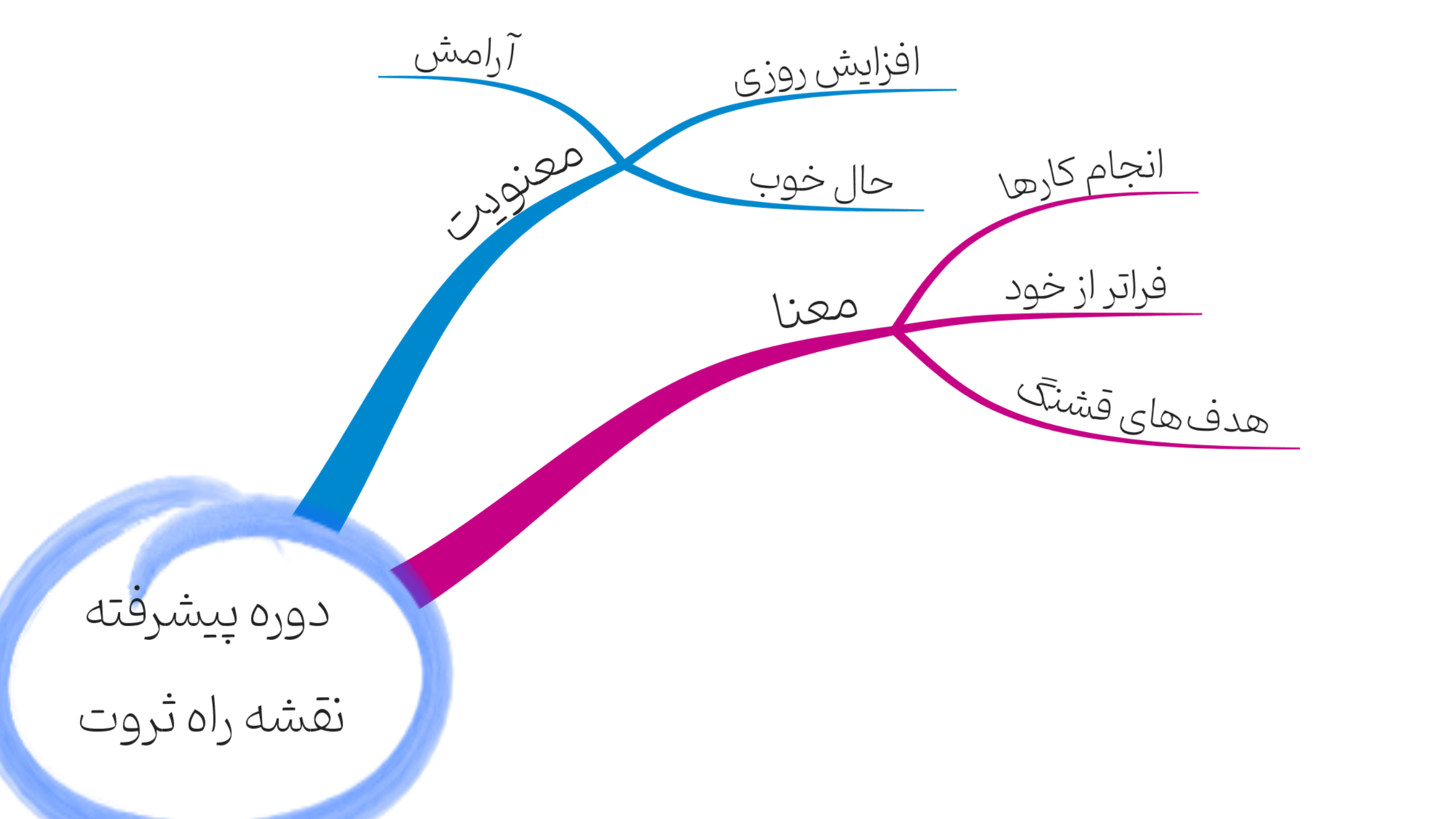
افزایش روزی

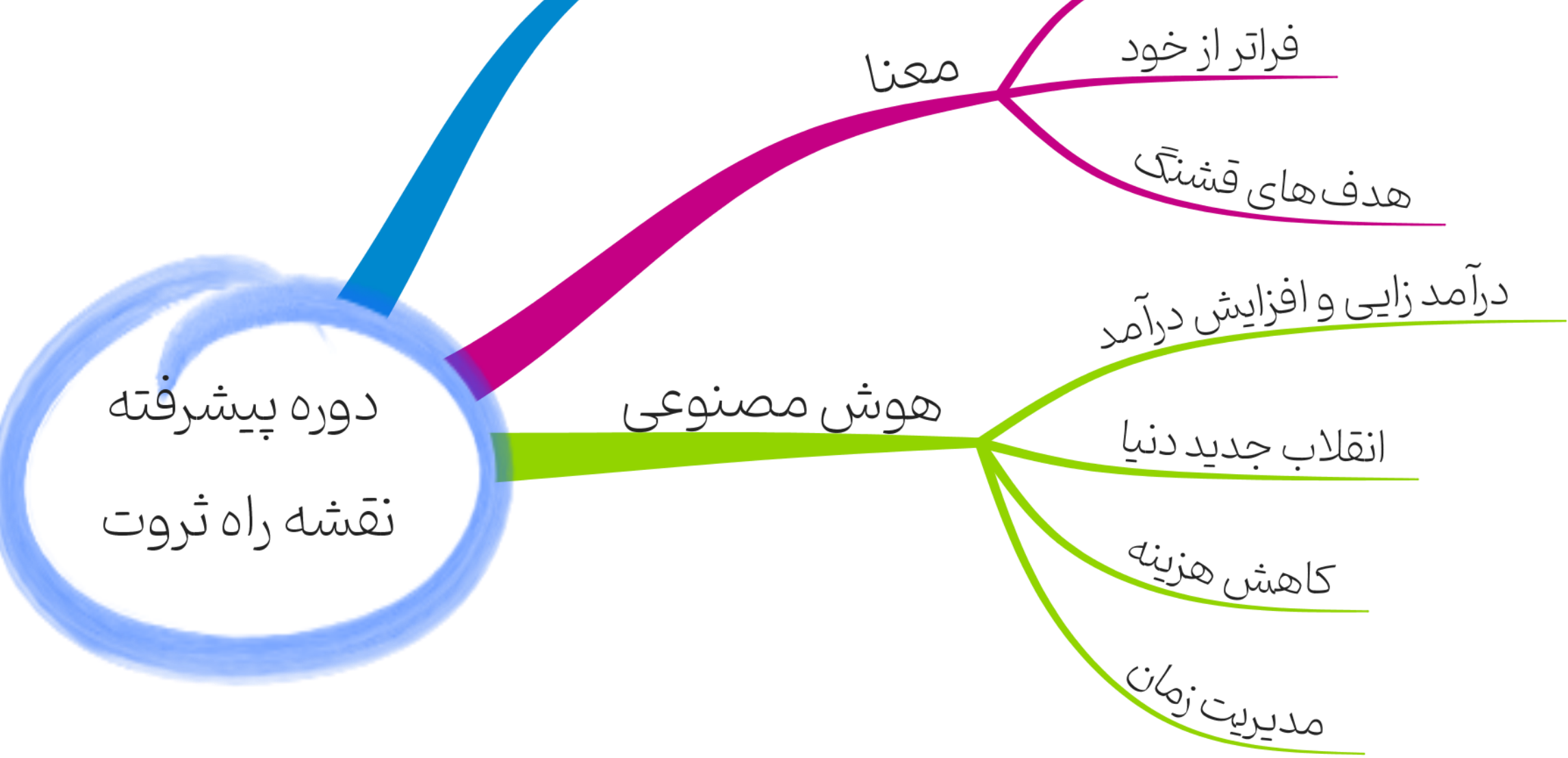
معنویت

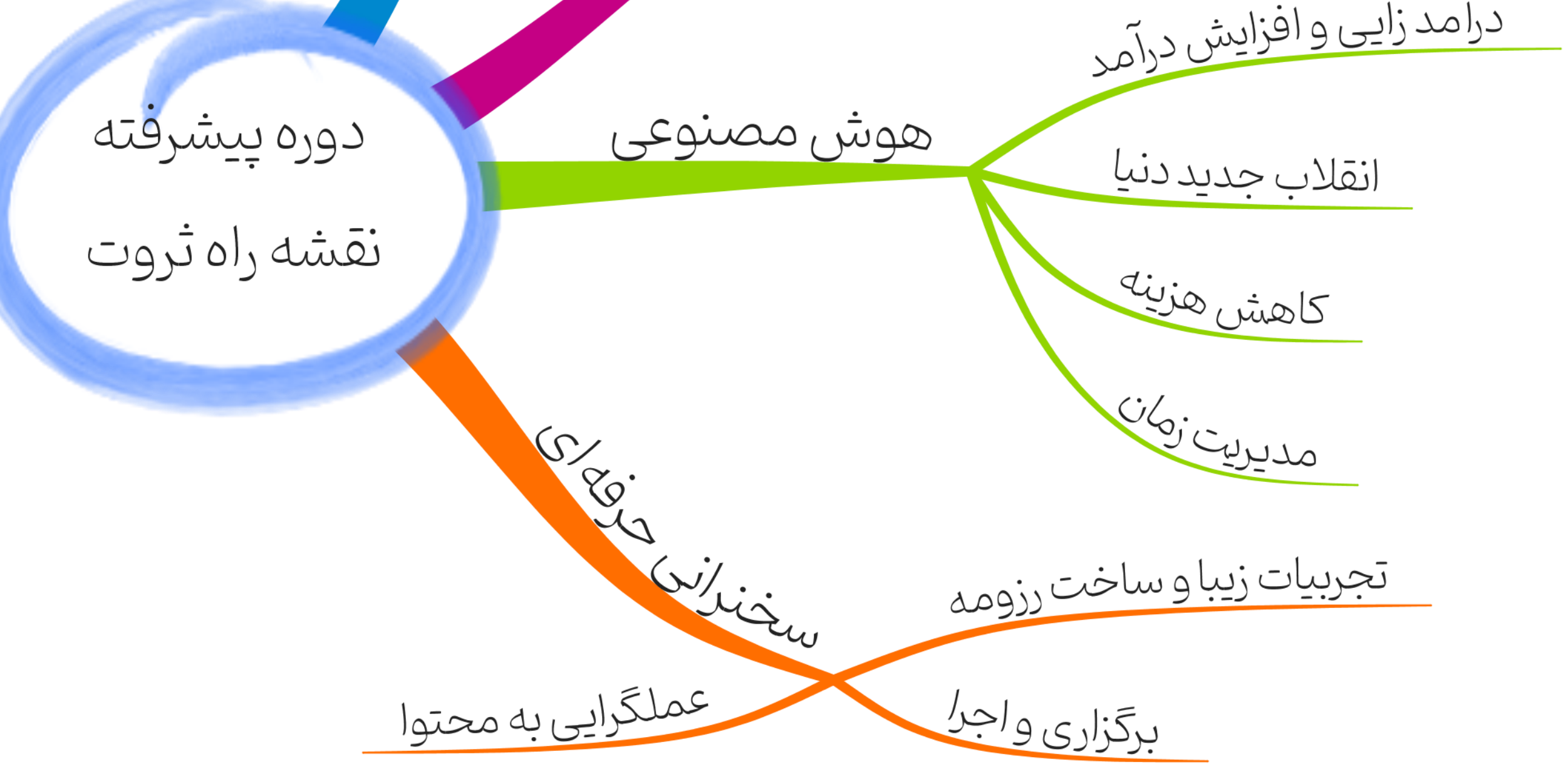
حال خوب

دوره پیشرفته

نقشه راه ثروت







دوره پیشرفته
نقشه راه ثروت

تدریس

طراحی

درآمد بیشتر از حرفه

کتاب

متنوا

دوره پیشرفته
نقشه راه ثروت

ایده و مشاوره گروهی

عملگرایی و انجام پروژه

بازاریابی و فروش

رعایت قوانین مشاوره

تدریس

طراحی

درآمد بیشتر از حرفه

کتاب

محتوا

دوره پیشرفته
نقشه راه ثروت

روابط

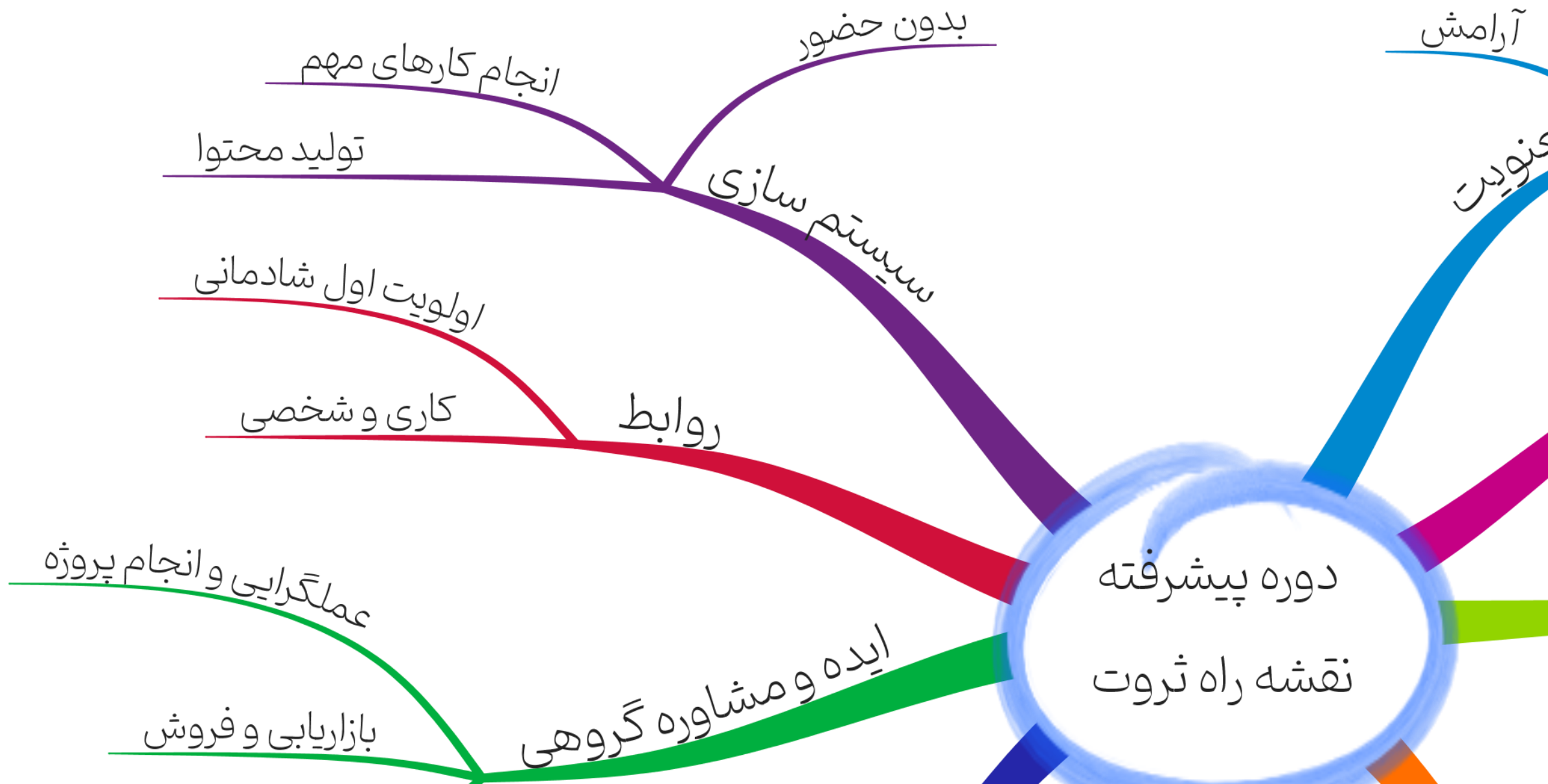
اولویت اول شادمانی

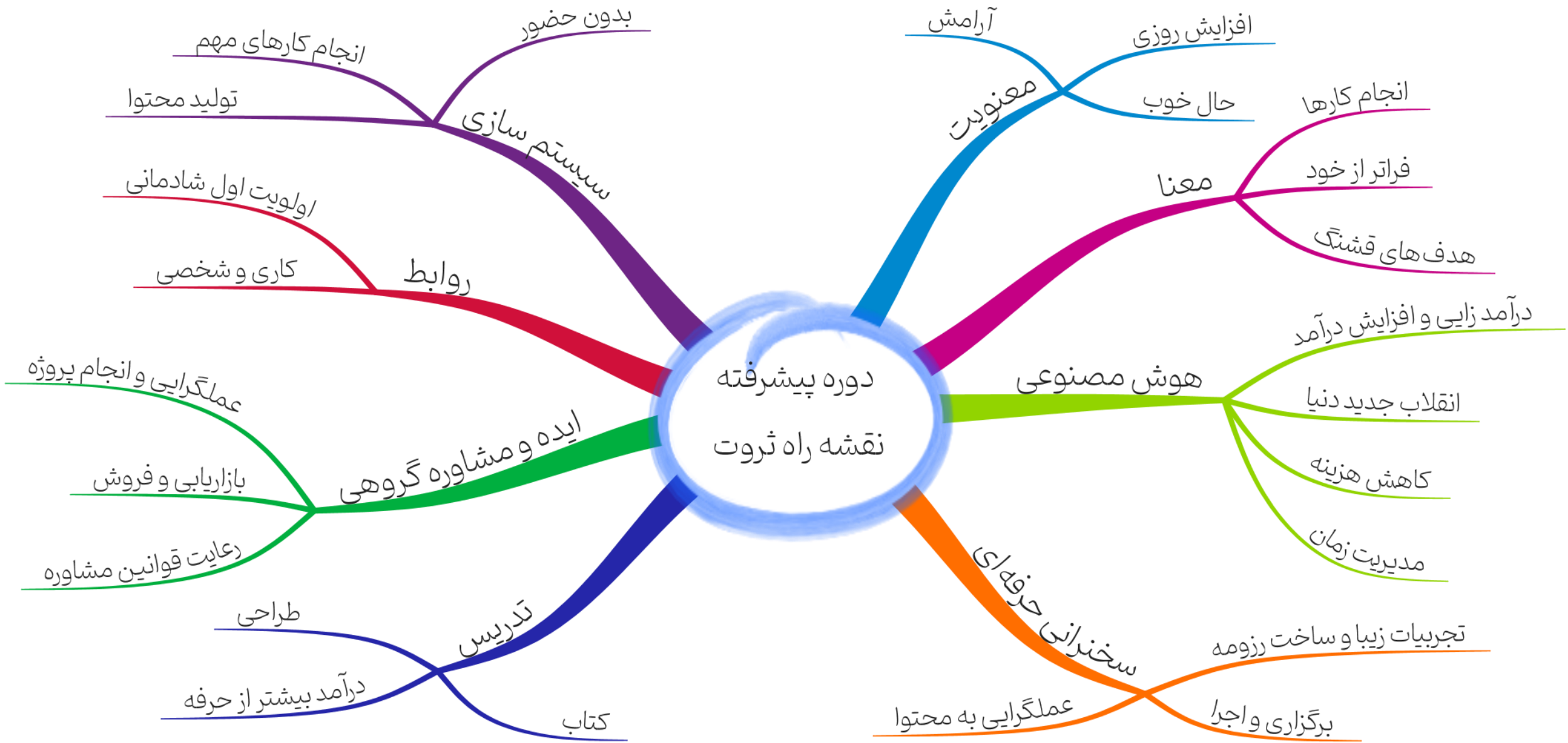
کاری و شخصی

ایده و مشاوره گروهی

عملگرایی و انجام پروژه

بازاریابی و فروش







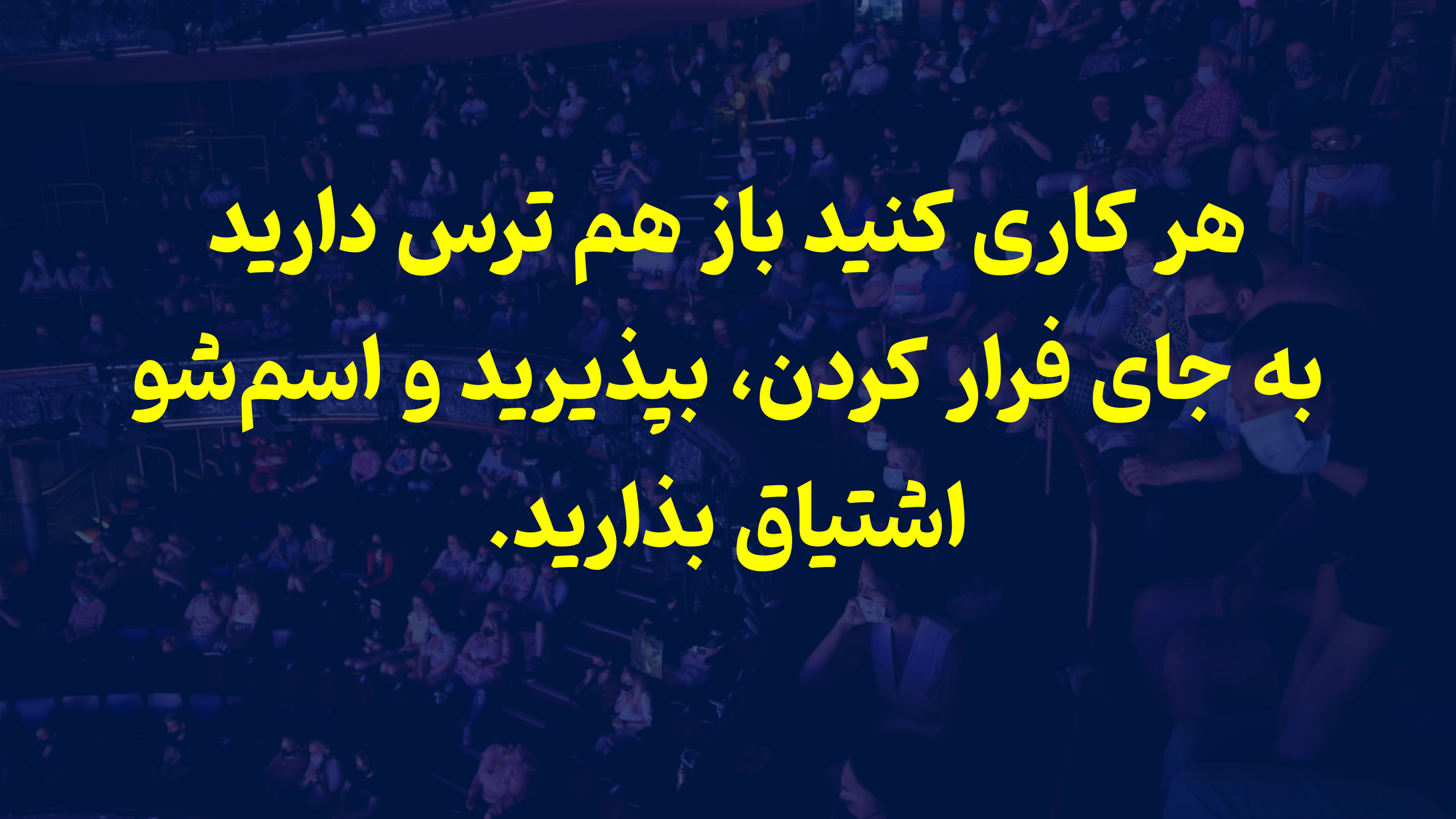
□ کانال اختصاصی

□ پشتیبانی

□ مقالات اختصاصی

□ پیامک اختصاصی

مصاحبه حضوری



هر کاری کنید باز هم ترس دارید
به جای فرار کردن، بپذیرید و اسم شو
اشتیاق بذارید.

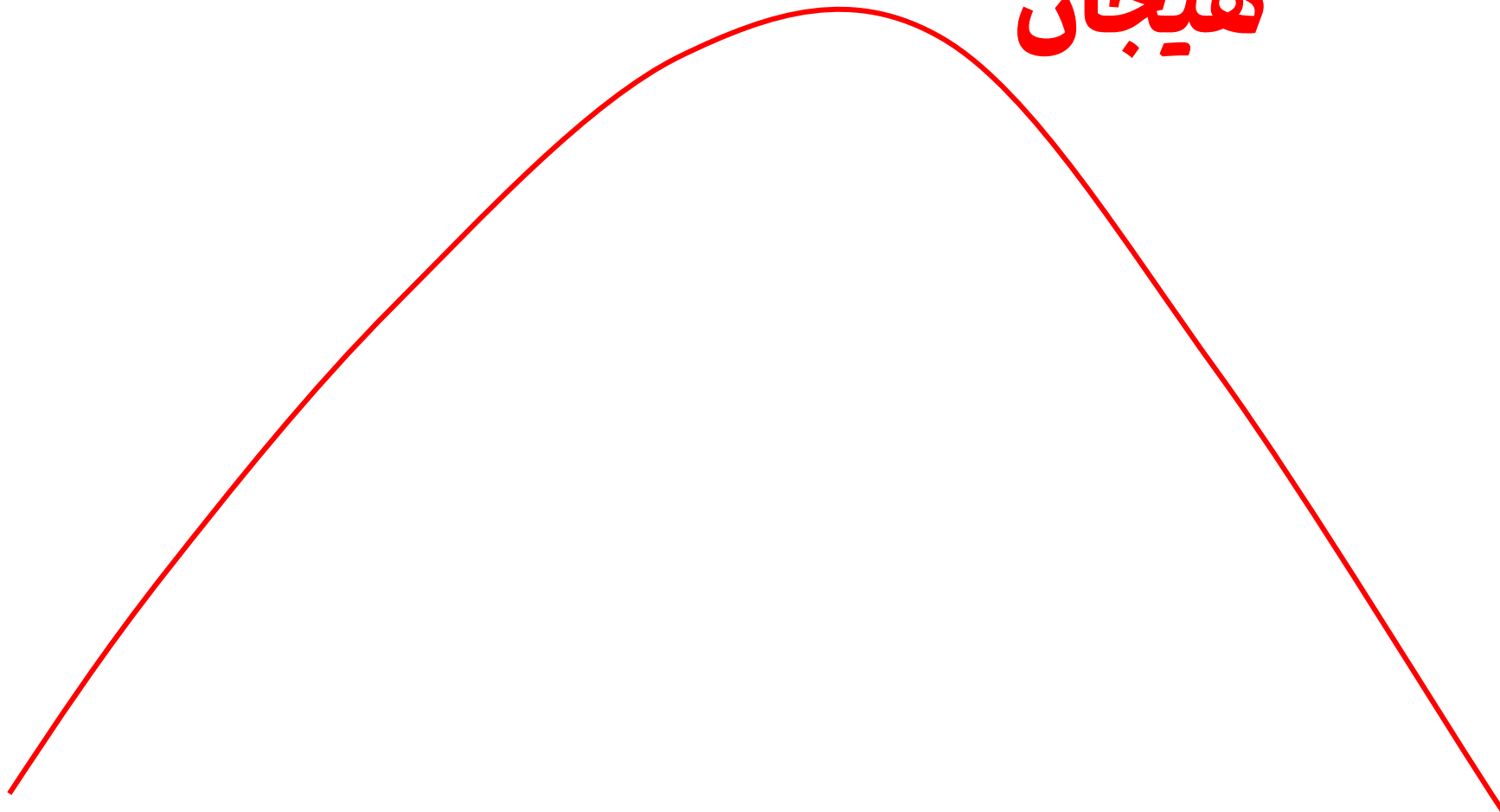
کارگاه نقشه راه ثروت

امیرحسین حامدی

میزان بازدهی



هیجان



میزان استرس



عزت نفس در کنار بهترین‌ها

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ بهترین تغذیه | ☐ بهترین شغل |
| ☐ بهترین دوستان | ☐ بهترین وسایل |
| ☐ بهترین تفریح | ☐ بهترین لباس |
| ☐ بهترین معلم | ☐ بهترین کیفیت |
| ☐ بهترین کلام | ☐ بهترین افکار |

پذیرش ترس از
چالش‌های جدید



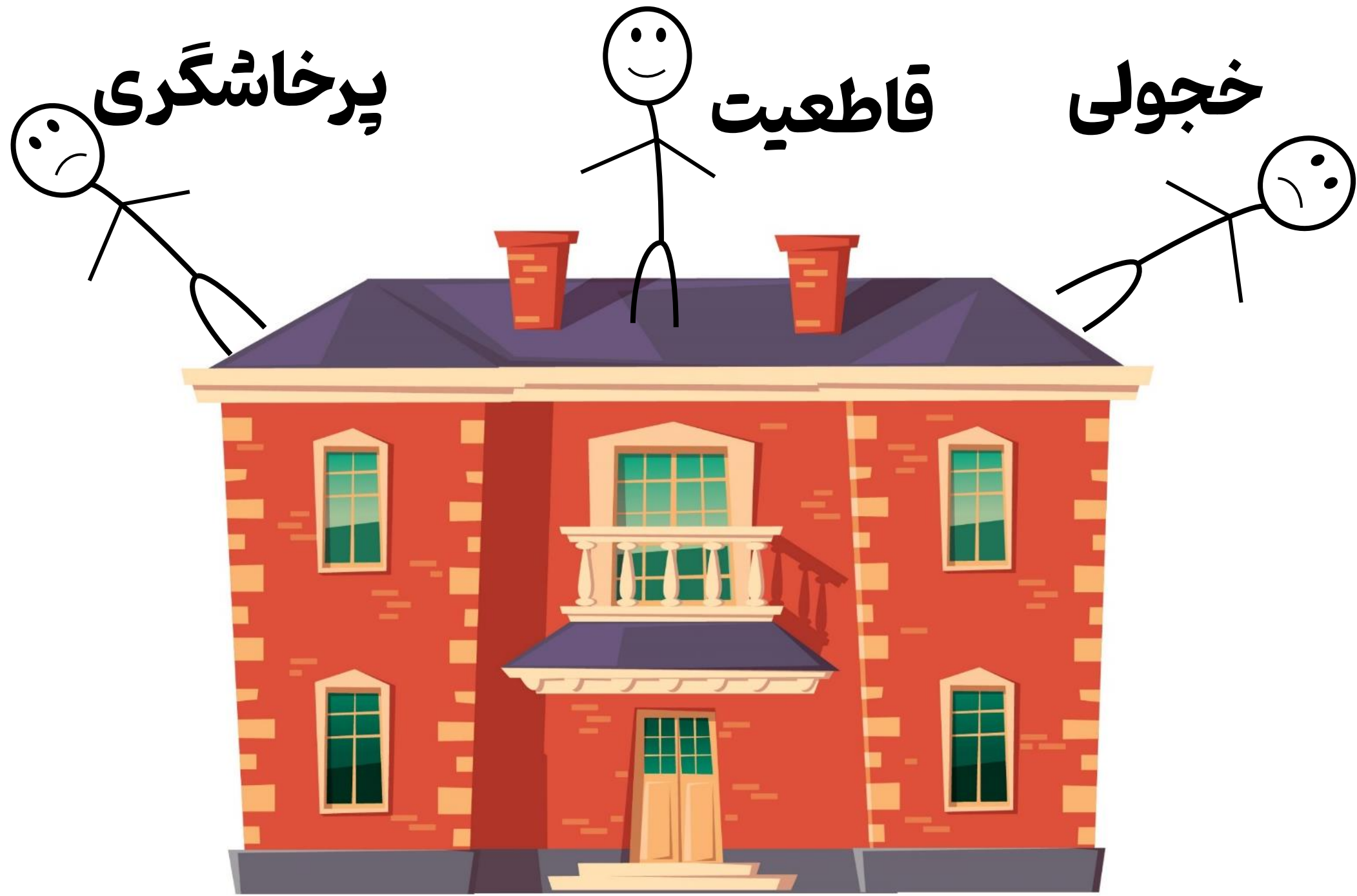
پذیرش ترس و
عدم اجتناب از آن





چند نکته برای ضبط با دوربین

- ❑ لنز دوربین را تمیز کنید
- ❑ با وجود تیق‌ها تا انتها ضبط کنید.
- ❑ تمرین تشدد گویی
- ❑ نوشتن فقط کلمات کلیدی
- ❑ ایجاد قلاب در ابتدای ضبط



چه دردهایی رو بخاطر کم رویی تجربه کردید

نوشتن دردهای و رنج‌ها

مثال درد و رنج‌هایی که بخاطر عدم شهامت متحمل شدیم

❑ پولی که قرض دادید یا جایی که کار کردید و...

❑ بقیه پول تاکسی یا داروخونه

❑ دوست داشتن‌هایی که به دیگران نگفتید...

❑ ساکت موندید و اظهار نظر نکردید

❑ چقدر میتوانستم دیده بشم ولی اجتناب کردم...

❑ چیزی که داشته اذیتتون می‌کرده

❑ نه‌هایی که به دیگران نگفتم و باعث شد که...

❑ به بچم روم نشد که بگم...

❑ چقدر زمانم تلف شد مثل حساسیت به لباس و... ❑ ارتقا شغلی نگرفتم...



درد و رنجی که بخاطر نداشتن شهامت در زندگی برای تان ایجاد شده را بنویسید (حداقل 5 سطر) 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نشانه‌های کمبود اعتماد بنفس

☐ رفتار خجولی و ترس از نه گفتن

☐ عدم شروع کردن

☐ ترس‌های زیاد

☐ پرخاشگری

☐ عدم حسن جویی

☐ زندگی دیگران رو زندگی می‌کنن

افراد خجول به
نداشته هاشون فکر می کنند



فکر

احساس

رفتار



- ☐ از سه مولفه، کدام مولفه‌ها دست ماست؟
- ☐ چجوری می‌تونیم حال مونو خوب کنیم؟
- ☐ چجوری می‌تونیم به شجاعت بیشتری برسیم؟
- ☐ چجوری می‌تونیم آرامش بیشتری داشته باشیم؟
- ☐ چجوری می‌تونیم مثبت‌نگری کنیم؟
- ☐ در گام اول یادگیری روی کدام مولفه اثر می‌ذاره؟
- ☐ چجوری می‌تونیم شب‌ها راحت‌تر بخوابیم؟



در راه رسیدن به
اعتماد بنفس، بیشتر از
هر چیزی به عزت نفس
احتیاج داریم. چون
عزت نفس موضوعی
درونی و اعتماد بنفس
موضوعی بیرون است.



آمیگدال
تعمیم دهنده شرایط



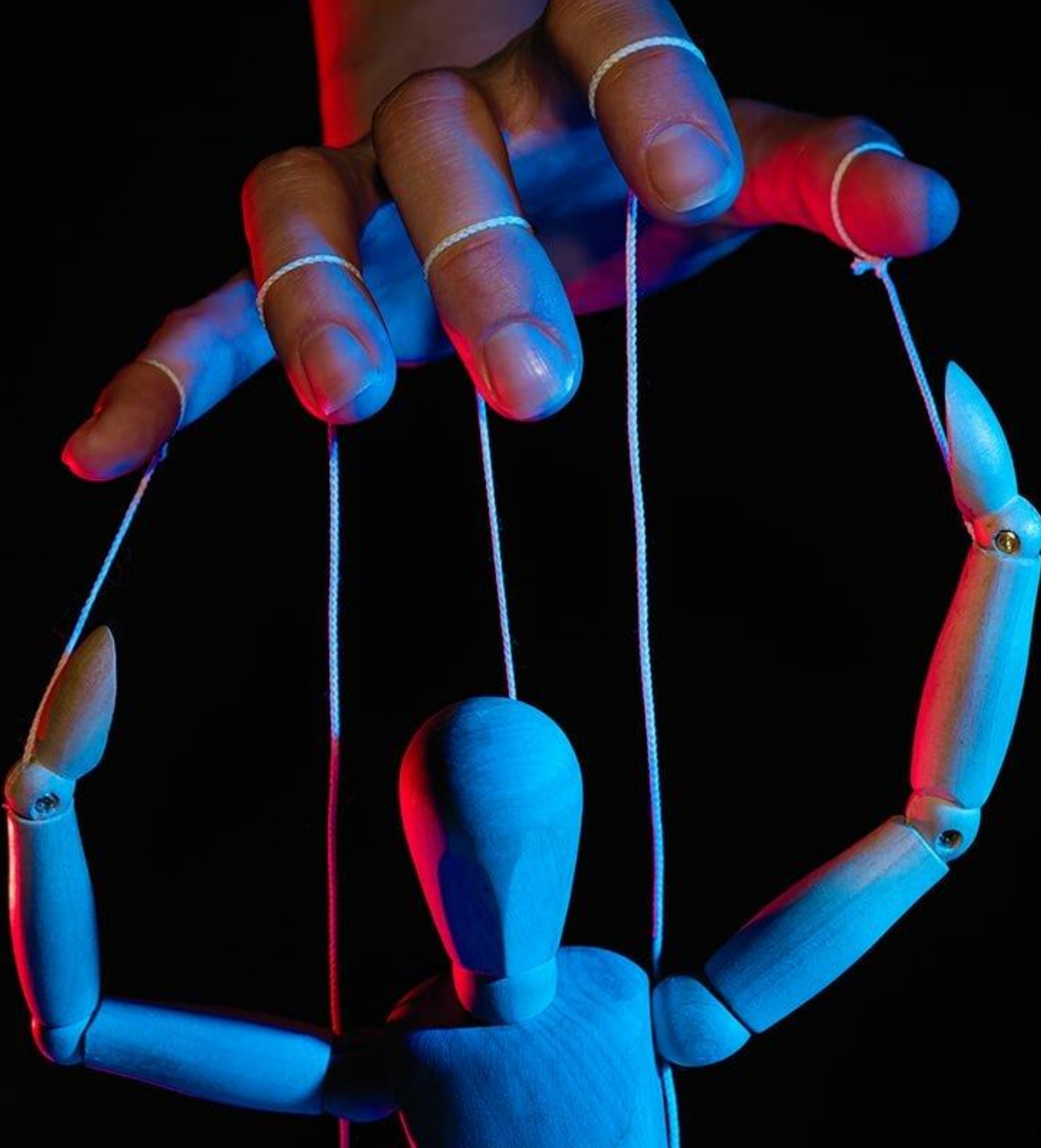
چقدر می‌تونستیم
دیده بشیم ولی بخاطر
تـرس و خجالت
اقدامی نکردیم

احساسات آدم‌های کم‌رو

- ☐ نفرت
- ☐ خشم
- ☐ شکست
- ☐ قربانی بودن
- ☐ ترس
- ☐ شرمندگی و...



خجالت بکشی
دیگران زندگیت رو
کنترل می کنن



شهرامت ورود به ترس نداشته باشیم، فوبیا می‌شه





شخص مقابل را محترم بدانم

کم‌رویی و خجولی

مجزوبیت و
قاطعیت

خودم را
محترم ندانم

خودم را
محترم بدانم

بی‌حرمتی و ذلت

(بد شدن با خود و دیگران)

خودخواهی و
پرخاصگری

شخص مقابل را محترم ندانم

آنچه در رابطه با
خودت به دیگران
بیاموزی سرنوشت
رابطه‌ات مشخص
می‌کند.
”جان گاتمن”



خود باوری برای
یادگیری مهارت
تا رسیدن به
اعتماد بنفس



تکنیک هجوم





از هر فرصتی
برای حرف زدن
در جمع
استفاده کنید

بغل کردن عزیزان زندگی



تمرین
شهامت

خرید به مقدار کم



تمرین فروش

تمرین
شهامت



پانتوميم



موفقیت‌ها و دستاوردهای خودتان را بنویسید

[illegible]

موقعیت‌ها و چالش‌های جدید

□ به زندان‌ها، پرورشگاه و محیط‌های خاص سر بزنید.

□ کمپ رفتن

□ سفرهای مختلف رفتن (اگه سفر خارجی هست، بین مردم بروید)

□ یادگرفتن مهارت‌های خاص مثل ستاره شناسی

□ کرایه کردن ماشین‌های لوکس، رفتن به هتل‌های 5 ستاره و...

□ ازدواج کردن

ردیف	مکان‌هایی بهتره تجربه کنم!
1	دیدن خانه گلی‌های جاده
2	استادیوم ورزشی
3	رستوران‌های خوب شهر
4	تو قَبر
5	
6	
7	

ردیف	بهتره از چه کسانی حُسن جویی کنم؟
1	خودم
2	دوست قدیمی زمان ...
3	
4	
5	
6	
7	

برای صداقت در گرفتن انتقاد،
اول یکی به خودت بزن



در انتقاد اول تحسین میکنم و بعد حرفمو میزنم



تمرین حسن جویی از دیگران

- ☐ از چه کسانی ...
- ☐ در چه زمانی
- ☐ با چه ادبیات و لحنی ...
- ☐ تصویر سازی ذهنی
- ☐ همین الان پیام بدید به عزیزان تون ...

خود تبلیغی برای افزایش عزت نفس



1. تجربیات موفق

2. ویژگی‌های مثبت

3. استعدادهای زندگی



از چه نه‌هایی می‌ترسم؟

☐ نه گفتن به فروشنده

☐ نه شنیدن از دوستم

☐ نه گفتن به قرض دادن

☐ نه شنیدن از همکارم

چهارگام نه گفتن

تصميم قطعی



نه گفتن با دليل



همراهی کردن



ارائه راهکار



تمرین درخواست از دیگران

- ❑ چه کسی، چه چیزی سخته...
- ❑ سعی کنید در راستای اخلاق باشه (خدایی باشه)
- ❑ مراحل، روش، دیالوگ، لحن، زبان بدن چگونه است؟
- ❑ تصویر سازی قبل از اجرا

تصویر سازی برای موقعیت آینده

مثال: درخواست افزایش حقوق

□ بله متوجه می‌شم که ... اما ارزشی که من خلق می‌کنم در شرکت ...

□ ...

□ ...

□ ...

تصمیم نهایی محترمانه و قاطعانه هست

راننده تاکسی 1000 تومان تونو بر نمی‌گردونه ...



❑ چجوری میخوای درخواست کنی؟

❑ حس و حالت چیه که از حق خودت دفاع کردی؟

کارهای ممنوعه هنگام انتظار

❑ قوز کردن

❑ بی‌قرار بودن

❑ ور رفتن به صورت و لباس

❑ عدم استفاده از زمان



قرار نیست همیشه
حقوقمونو بگیریم



در جلسات خود
را فاقد اندیشه
جلوه ندهید،
سوال پرسید و
ساکت نباشید



آرامش واقعی پس از ورود به ترسه نه فرار کردن از آن



تمرین برای شهامت و بداهه گویی

در سمینار بهارمن می خواهیم بازی جمله با هر کلمه را تمرین کنیم



A photograph of two men in a bar setting. The man on the right is smiling and looking at the man on the left. The background shows a bar with hanging glasses and other patrons.

سر صحبت را باز کردن

ویژگی + چرایی ویژگی + سوال باز

تکنیک پیانو





جداسازی افکار



من از دیگران بالاتر نیستم
دیگران هم از من بالاتر نیستند

ارزشمندی به خونه و ماشینت نیست



برچسب‌ها

برای درد کمتر از چه برچسب‌هایی استفاده می‌کنیم؟

- ☐ درونگرا هستم
- ☐ فداکار و مهربان
- ☐ من یه دوست واقعی هستم
- ☐ متواضع هستم
- ☐ بخشندم، اینم میبخشم
- ☐ من که دنبال دردسر نیستم



بخشش دیگران





بخشیدن
فراموشی
نیست

مراحل بخشیدن

1. اتفاق را بنویسید





ذهن ما
از گاه، کوه می‌سازد
فقط اتفاق را مشاهده
کنید، بدون قضاوت

مارتین سلینگمن

مراحل بخشیدن

1. اتفاق را بنویسید
2. سودمندی شما بخشش
3. آیا خودتان گناهکار نیستید؟
4. خشم خود را خالی کنید
5. جای A و B را تغییر دهید



از کجا بفهمیم بخشیدیم

1. عدم احساس نسبت به اتفاقات 30٪

2. مشاهده ابعاد دیگر 60٪

3. ساخت یک رابطه جدید 90٪



تفریح

پیشرفت

تعلق

بقا

آزادی



0 تا 10 نمره بدید

□ چه اقدامی؟

□ چه زمانی؟



ناحيه نگرانی

ناحيه نفوذ

ناحيه

کنترل

ناحيه نفوذ

ناحيه

کنترل

محتویات ناحیه کنترل



☐ برنامه و اهداف

☐ مدیریت زمان

☐ واکنش به احساس

☐ نحوه ارتباط با...

☐ رفتار با خودم

☐ رفتار

☐ نگرش

☐ باور

☐ اقدامات

☐ عادت‌ها

محتویات ناحیه نفوذ



خانواده ☐

فرزند ☐

اطرافیان ☐

همکاران ☐

نزدیکان ☐

نگرانی‌ها



☐ اخبار

☐ رفتار مردم

☐ تصمیمات سیاسی

☐ اتفاقات گذشته

☐ اتفاقات آینده

☐ مرگ و زندگی

☐ بلایای طبیعی

☐ اشتباهات دیگران

رشد و زندگی بهتر خارج از ناحیه امن رخ میدهد



توان واقعی

ترس و

محدودیت

توان واقعی

محدودیت

ذهنی

چه ناحیه‌های امنی برای خودت ساختی؟

- اقدامات خروج از ناحیه امن (حداقل 3 مورد رو اینجا بنویس)
- برای خروج از ناحیه امن چه اقدامی در چه زمانی می‌خواهی انجام بدی؟
- اینجا همیشه به اقدام کوچیک‌شو انجامش داد؟

خیلی از چیزهارو نباید بپذیریم

با تغییر مثبت فرهنگ یک جامعه، شاهد عزت نفس بیشتر افراد هستیم



