



تست فن بیان با متد ۲۰۲۲



📷 Fereshte_irannezhad

www.fereshteirannezhad.com

سلام من فرشته ایران نژاد هستم و در این جزوه قصد داریم باهم
تست فن بیان بدیم و خود ارزیابی استاندارد با توجه به معیار های فن بیان روز
داشته باشیم .

انسانی همواره در حال رشد است که از وضعیت کنونی خود کاملاً آگاه باشد
و هدف مشخصی داشته باشد، به این صورت از مبدا و مقصد مسیر خود مطلع است
با این تست لوکیشن دقیق مبدا ما مشخص می شود و برای رشد دادن قدرت کلام
تاثیر گذاری مان تلاش را شروع می کنیم.



فن بیان در سال ۲۰۲۲ یک مهارت کاملا ضروری است نه یک مهارت مازاد !
همه ی ما هم اهمیت حرفه ای صحبت کردن را در شرایط مختلف زندگی به وفور
درک کرده ایم

همیشه افرادی که بیان قدرتمند دارند ، در آمد بالاتر تجربه می کنند ،
جایگاه اجتماعی بالاتری دارند ،در جمع ها توجه ها را به خود جلب می کنند و مورد
احترام بیشتری قرار می گیرند ،کدام یک از ما دوست نداریم در این شرایط باشیم ؟

همه انسان ها دوست دارند موفق باشند ،
همه دوست دارند مورد توجه و احترام قرار بگیرند و
در آمدشان هرروز رشد کند
اما اغلبشان برای رسیدن به من ایده آل کاری نمی کنند .

دوست خوب من قول بده تو برای رسیدن به کسی که واقعا توانایش رو داری تمام

تلاشت رو بکنی ، آموزش ببینی تمرین کنی خودت رو به چالش بکشی

قول بده مسئولیت سختی های مسیر رو بپذیری تا از قله لذت ببری

برای داشتن بیان جذاب و تاثیرگذار لازمه در گام اول روی **خودآگاهی** و خودشناسی کار کنیم، خودمون رو بشناسیم و نقاط ضعف و قوت خودمان را تشخیص بدیم .



برای همین در دوره ی ۶۰ روزه ی سخنرانی پلاس ، ما تمرینات خودشناسی و خودآگاهی زیادی انجام میدیم ، فردی که توانمندی هاش رو می شناسه و به ضعف هاش آگاهه و خودش رو با وجود قوت ها و ضعف هاش می پذیره و دوست داره

عزت نفس بالایی پیدا می کنه

چون ما در دوره های آموزشیمون به صورت اصولی روی عزت نفس دانشجویها کار میکنیم بیش از ۹۰ درصد دانشجویها نتیجه میگیرن و از دوره رضایت دارن .

اعتماد بنفس لازمه ی سوم فن بیان خوب و اثرگذاره که ۲ بال **باور و مهارت** داره

اول مسیر باید باورهای محدود کننده مون رو بشناسیم، باورهای بزرگ جایگزینش کنیم

و بعد با آموزش دیدن تکنیک های فن بیان اعتماد بنفس صحبت کردنمون در جمع ها رو بالا ببریم



تقویت **هوش کلامی** گنجینه ی کلمات ذهن ما رو پر می کنه و به ما قدرت انتخاب

میده تا در هر شرایطی بهترین کلمات رو با بهترین حالت بیان کنیم

از اهمیت **لحن و صدا** هم نگم که همه می دونیم صدای ما امضای ماست، منحصر به

خودمونه و در ذهن افراد حک میشه

تصور کن روی صدای خودت کار کردی و صدای جذابی داری، آیا تمایلت برای صحبت کردن بالاتر نمیره؟؟

این جمله ی **طلایی** رو به یاد بسپارید :

"" ما عاشق کارهایی هستیم که آن ها را بلدیم

و از کارهایی فرار می کنیم که آنها را بلد نیستیم ""

آماده ای برای شروع تست؟

منصفانه و دقیق به خودت نمره بده

| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | سوالات |
|---|---|---|---|---|----------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | باز خوردت توی شرایط سخت تا چه اندازه ایه ؟ |
| | | | | | تا چه اندازه ای استرس میگیری ؟ |
| | | | | | جلوی چند نفر استرست شروع میشه؟ (ا بیشترین تعداد و ۵ کمترین تعداد افراد است) |
| | | | | | برخوردت با خودت چقدر خوبه ؟ |
| | | | | | برای چند نفر حرف برای گفتن داری ؟ (ا کمترین و ۵ بیشترین تعداد افراد هست) |

| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | سوالات |
|---|---|---|---|---|-----------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | توی جمع های مختلف چقدر ابراز وجود میکنی ؟ |
| | | | | | تا چه اندازه توی صحبت حرف کم میاری ؟ (ابیشترین مقدار و ۵ کمترین مقدار) |
| | | | | | موقع صحبت چقدر تپق میزنی و سوتی میدی ؟ (ابیشترین مقدار و ۵ کمترین مقدار) |
| | | | | | سرعت کلامت چقدره ؟ |
| | | | | | چقدر روان و قابل فهم صحبت میکنی ؟ (اکمترین مقدار و ۵ بیشترین مقدار) |

| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | سوالات |
|---|---|---|---|---|-----------------------------------------------------------|
| | | | | | حرفات باعث سو تفاهم میشه ؟ (۱ خیلی زیاد و ۵ خیلی کم) |
| | | | | | تا چه اندازه زبان بدن اکتیو و اصولی داری ؟ |
| | | | | | از صدات چقدر راضی؟ |
| | | | | | موقع صحبت صورت تا چه اندازه حس کلامت رو منتقل میکنه ؟ |
| | | | | | توی چند ثانیه اول میتونی روی افراد تأثیر بزاری ؟ |

| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | سوالات |
|---|---|---|---|---|------------------------------------------------------|
| | | | | | میدونی از کجا باید صحبتو شروع کنی ؟ |
| | | | | | تا چه اندازه میتونی توی فضای مجازی تولید محتوا کنی ؟ |
| | | | | | چقدر ترس از قضاوت ، دیده شدن ، موفقیت و...داری ؟ |
| | | | | | چقدر توی صحبت میتونی اطرافیان رو متقاعد کنی ؟ |
| | | | | | میتونی خودتو تا چه اندازه خوب معرفی کنی ؟ |

نمره ی فن بیان چند شد؟.....

کتاب های تقویت فن بیان

حرف بزن تا برنده شوی

سخنرانی به سبک تد

آیین دوست یابی

آیین سخنرانی

مهارت های مذاکره

تمرین تخم گفتار :

همین الان ۳ دقیقه با سریع ترین حالت ممکن در باره ی " قدرت کلام " صحبت کن و صدات رو ضبط کن

حالا بنویس در چه چیز هایی ضعف داری و نیاز به آموزش داری؟

.....

.....

.....

.....

.....

**در این جزوه سعی کردم نکات مفیدی رو در زمینه فن بیان و ارتباطات بگم
اگر دوست داری در مسیر رشد و ارتباطات موثر گام به گام کنارتون باشیم
میتونین در دوره سخنرانی پلاس همراهمون باشین و یک من ایده آل و
تاثیرگذار از خودتون بسازید.**

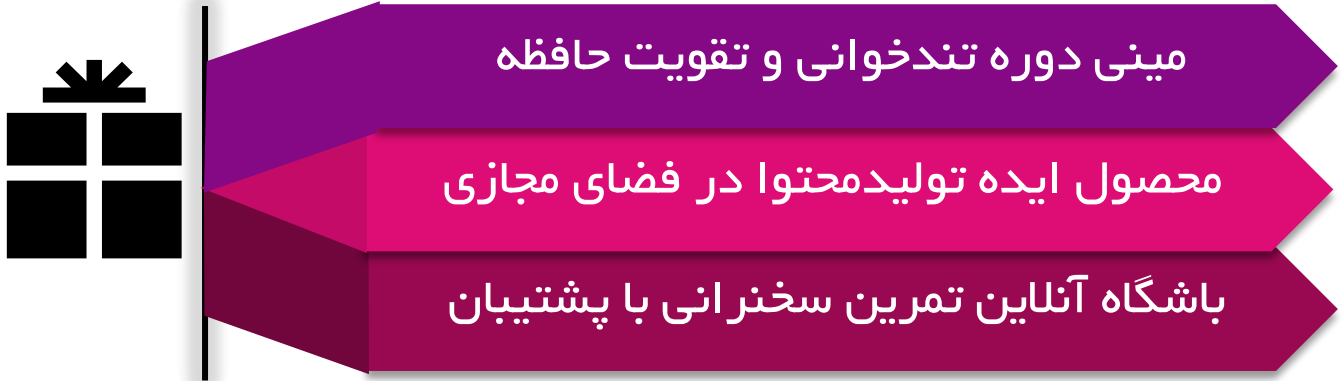
دوره سخنرانی پلاس

**یک دوره آنلاین ، جامع و تمرین محور در این دوره تمامی مواردی که شما
نیاز دارید تا تبدیل به یک فرد تاثیرگذار با فن بیان حرفه ای بشید آموزش
داده شده و نکته مهم اینه طی این دوماه آموزش شما یک کوچ اختصاصی
دارید و در آخر دوره مدرک هم بهتون ارائه میشه**

برای شرکت در دوره از طریق سایت میتونید ثبت نامتون رو انجام بدین

www.fereshteirannezhad.com

با شرکت در این دوره میتونید از هدایا زیر هم بهره مند بشید



من فرشته ایران نژاد هستم و خوشحال میشم از این طریق با من و تیمم در ارتباط باشی ما در این مسیر همراهت هستیم .

 Fereshte_irannezhad

امروز با حال خوب آموزش میبینیم تا فردا با حال خوب اثرگذار باشیم