

كيف نتحدث بطلاقة؟

الوصف : هذا الملف يحتوي علي تفريغ نصي واضح مع تنظيم الحوار وتحديد المتحدثين

[00:00]
السلام عليكم، في هذا الفيديو القصير هشارك معكم نصائح بسيطة لكنها فعالة تساعدكم على التحدث بطلاقة وسلسلة خلال دقيقة واحدة فقط.

[00:12]
أولاً، حاول أن تسترخي ولا تشعر بالتوتر أثناء التحدث. التوتر يعيق قدرتك على التعبير بشكل طبيعي.

[00:23]
ثانياً، جهز أفكارك قبل ما تتكلم. حاول ترتب الكلام في ذهنك بشكل بسيط وواضح.

[00:34]
ثالثاً، استخدم جمل قصيرة وواضحة. تساعد المستمعين على فهمك بسهولة.

[00:44]
رابعاً، لا تخاف من التوقف قليلاً إذا احتجت ذلك. التوقف يساعدك على التفكير في كلامك. ويعطي فرصة للمستمع ليستمع ما قلته.

[00:56]
خامساً، مارس التحدث يومياً مع نفسك أو مع الآخرين. لتحسن من مهاراتك تدريجياً.

[01:07]
باتباع هذه النصائح البسيطة، ستلاحظ تحسن ملحوظ في طريقة حديثك. وثقتك بنفسك أثناء التحدث.

[01:18]
شكراً لمتابعتكم
ولا تنسوا أن الممارسة المستمرة هي سر النجاح •

