

چطور در صحبت تمرکز داشته باشیم:

◆ در صحبت کردن اولویت بندی کنید

یعنی مشخص کنید اول چه چیزی رو بگید و آخر چه چیزی رو

◆ حتما از لحاظ جسمی آمادگی داشته باشید

یعنی حین صحبت خسته، تشنه یا گرسنه نباشید

◆ باید راجع به موضوعی که صحبت می کنید یا به شخصی که ارتباط می گیرید علاقمند باشید

◆ موضوعی که باعث حواس پرتی شما میشه رو روی کاغذ یادداشت کنید

اینطوری به ذهنتون اطمینان می دید به اون موضوع رسیدگی می کنید

◆ مراقبه و مدیتیشن رو در طول روز فراموش نکنید

بطور مثال کافیه 4 تا 5 دقیقه جایی بنشینید و چشم هاتون رو ببندید و خودتون رو در حال خوردن میوه مورد علاقتون ببینید و حس کنید.

◆ قبل از هر صحبت و ارتباطی، مشخص کنید که هدف از این صحبت چیه ؟

کارگاه فن بیان و گویندگی #گروه_هنری_ویدار  