
فهرست مطالب

۱۳	پیشگفتار
۱۵	فصل اول: انواع ارانه و ویژگی های سخنرانان
۱۵	انواع ارانه
۱۶	ویژگی های سخنرانان
۲۹	فصل دوم: هوش هیجانی و ایجاد امواج هیجان
۲۹	هوش هیجانی
۳۰	ایجاد امواج هیجان
۳۳	فصل سوم: هدف گذاری، آمادگی و تمرین
۳۳	هدف گذاری
۳۴	آمادگی و تمرین
۳۹	فصل چهارم: مدل های ارانه
۳۹	الگوی فرآیندگرا
۴۰	الگوی کیفیت گرا
۴۳	فصل پنجم: تکنیک های قبل از ارانه و سخنرانی
۴۳	تعیین اهداف ارانه و سخنرانی
۴۴	در نظر گرفتن ویژگی های مخاطبین
۴۵	مدیریت اطلاعات

۴۵	تعیین تجهیزات
۴۵	تعیین زمان سخنرانی
۴۶	تعیین مکان سخنرانی
۴۶	شناخت افراد و مسئول جلسه

فصل ششم: تکنیک‌های حین ارانه و سخنرانی

۴۹	شروع و پایان به موقع
۴۹	مدیریت ارانه
۴۹	تفکر مثبت
۵۰	کنترل سوء تفاهات
۵۰	کنترل موانع و وقفه‌ها
۵۰	دقت، تمرکز و گوش کردن موثر
۵۰	انعطاف‌پذیری، خلاقیت و نوآوری
۵۱	کسب مجوزها و تاییدیه‌ها

فصل هفتم: تکنیک‌های بعد از ارانه و سخنرانی

۵۳	ایجاد تصویر ذهنی مثبت
۵۳	مستندسازی
۵۴	پیگیری
۵۴	خودارزیابی

فصل هشتم: کیفیت محتوا

۵۵	چارچوب نظری
۵۵	مطالعه مقدماتی
۵۶	یافتن منابع معتبر
۵۶	حفظ نظم و ترتیب تحقیق
۵۷	سازمان‌دهی و خلاصه‌نویسی رئوس اصلی سخنرانی
۵۷	ارانه اطلاعات
۵۷	ارانه همه سرفصل‌ها
۵۷	ظاهر جزوه و گزارش

فصل نهم: کیفیت فیزیکی ۵۹

۵۹ رعایت ظواهر ۵۹

۶۰ تجهیزات صوتی و تصویری ۶۰

۶۰ نور سالن ۶۰

۶۱ میز و صندلی ۶۱

۶۱ معماری و دکوراسیون سالن ۶۱

۶۲ تهویه هوا ۶۲

۶۲ دسترسی مناسب سالن ۶۲

۶۳ فیلمبرداری ۶۳

فصل دهم: کیفیت فرآیند و نتایج ۶۵

۶۵ کیفیت فرآیند ۶۵

۶۶ کیفیت نتایج ۶۶

فصل یازدهم: کیفیت تعامل - قاطعیت ۶۷

۶۷ گرفتن بازخورد ۶۷

۶۷ دعوت به همدلی ۶۷

۶۸ مصالحه کارآمد ۶۸

۶۸ ابراز وجود منفی ۶۸

۶۸ مشخص کردن اختلاف ۶۸

۶۸ تکنیک صفحه خط افتاده ۶۸

۶۹ کاوش منفی ۶۹

۶۹ پاسخ مه آلود ۶۹

۶۹ مشخص کردن پیامد ۶۹

فصل دوازدهم: کیفیت تعامل - ایجاد اعتماد ۷۱

۷۱ اعتماد به نفس ۷۱

۷۲ احترام ۷۲

۷۳ رسمیت ۷۳

۷۳ خویشتن داری ۷۳

۷۳ توجه و نوازش ۷۳

مهارت‌های ارائه، سخنرانی و فن بیان

۷۳	حرفه‌ای بودن
۷۴	معرفی خود
۷۴	آداب تجاری
۷۴	تایید و حمایت
۷۴	ثبات رویه
۷۴	صداقت و درستی

فصل سیزدهم: کیفیت تعامل - سیاست

۷۷	پنجره جوهری
۷۹	شناخت مخاطبین
۷۹	تامین منافع، وابستگی و نفوذ
۸۰	رعایت فاصله
۸۰	مدیریت مقاومت
۸۰	تاب آوری
۸۱	سبک ارتباطی در مدل آیزن

فصل چهاردهم: کیفیت تعامل - زبان بدن

۸۴	لحن صدا
۸۴	ارتباط چشمی
۸۴	حرکات دست و سر
۸۵	طرز نشستن و ایستادن
۸۷	چهره

فصل پانزدهم: کیفیت تعامل - ارتباط موثر

۸۹	مدیریت تجربه
۸۹	آمادگی
۹۰	جنسیت
۹۰	نابین‌اندازی و قانون پیامد
۹۰	بی‌حاشیه
۹۰	بی‌طرفی
۹۰	مهندسی کلام و کلمات

۹۰	شخصیت ناهنجار
۹۳	فصل شانزدهم: کیفیت تعامل - تعارضات
۹۳	اجتناب
۹۳	همراهی و تسلیم
۹۴	مصالحه
۹۴	برد - باخت
۹۴	همکاری
۹۵	انتقاد و پاسخ‌های مخرب و سازنده
۹۷	فصل هفدهم: ارکان ارائه و سخنرانی
۹۷	قابل اعتماد بودن
۹۸	اعتماد به نفس
۹۸	نگرش مثبت
۹۸	حضور زودتر
۹۹	درک مخالفت‌ها
۹۹	ادب، احترام و تحمل
۹۹	دانش و اطلاعات
۹۹	رسمیت، کلاس و شخصیت
۱۰۰	پرانرژی، با نشاط و شاداب بودن
۱۰۰	تمرین ترک منطقه آرامش
۱۰۱	فصل هجدهم: تاثیرگذاری
۱۰۱	تماس چشمی
۱۰۴	طرز نشستن یا ایستادن
۱۰۴	متقاعدسازی
۱۰۶	صحبت آرام
۱۰۷	ارائه مناسب اطلاعات
۱۰۸	تنفس
۱۰۸	خوب گوش کردن
۱۰۹	تکرار به جا و و پرهیز از تکراری بی جا

۱۰۹	تشویق مشارکت و همکاری
۱۱۰	هماهنگ بودن با رییس
۱۱۰	هماهنگی با دستیار
۱۱۱	فصل نوزدهم: اعتماد به نفس
۱۱۲	رعایت نکات پوششی
۱۱۲	صحبت کردن جسورانه
۱۱۳	توجه به زبان بدن
۱۱۳	توجه به مخاطبین فعال
۱۱۴	ورزش مداوم
۱۱۴	آمادگی قبلی برای سخنرانی
۱۱۴	الگو برداری از افراد با اعتماد به نفس بالا
۱۱۵	خنداندن شنونده‌ها
۱۱۵	جبران اشتباهات احتمالی
۱۱۵	تمرین، تمرین، تمرین
۱۱۶	در آغوش گرفتن ناراحتی و کسب تجربه بیشتر
۱۱۶	گفت‌وگو با خود
۱۱۶	مهربانی نسبت به خویشتن
۱۱۷	غلبه بر ناآرامی‌های عصبی
۱۱۷	آشنایی با جمع
۱۱۷	آشنایی با سازمان مربوطه
۱۱۹	فصل بیستم: عزت نفس
۱۱۹	تفاوت بین اعتماد به نفس و عزت نفس
۱۲۰	مثبت اندیشی در مورد خود
۱۲۰	خودباوری
۱۲۱	شناسایی افکار منفی
۱۲۱	شناسایی مهارت‌های خود
۱۲۲	افتخار به موفقیت‌ها
۱۲۲	تعیین هدف
۱۲۳	وفاداری به ارزش‌های خود

۱۲۳	تمرین قاطع و جسور بودن
۱۲۳	پرهیز از سخت‌گیری
۱۲۴	مراقبت از بدن
۱۲۴	به چالش کشیدن خود
۱۲۴	نه گفتن را بیاموزید!
۱۲۵	برنامه‌ریزی
۱۲۵	سحرخیز بودن
۱۲۵	استقلال در تصمیم‌گیری
۱۲۶	افزایش اطلاعات و مهارت‌ها
۱۲۶	شارژ دائمی خود
۱۲۶	ساختن جملات تاکیدی
۱۲۷	تعدیل کمال‌گرایی
۱۲۷	پرهیز از عذرخواهی زیاد
۱۲۷	آمادگی و تمرین
۱۲۹	فصل بیست و یکم: خودنمایی کردن
۱۲۹	معرفی خود
۱۳۰	افزایش دایره واژگان
۱۳۱	استفاده از کمک‌های حسی و بصری
۱۳۳	معرفی روابط
۱۳۳	ایجاد چالش
۱۳۳	استفاده از مثال‌ها و مطالعات موردی
۱۳۵	فصل بیست و دوم: آداب تجاری
۱۳۵	اثر هاله‌ای در سخنرانی
۱۳۶	تاثیر آراستگی در اعتماد به نفس
۱۳۶	لباس مناسب
۱۳۸	لباس سخنران آقا
۱۳۸	لباس سخنران خانم
۱۳۹	تمیز و مرتب بودن
۱۳۹	استفاده از عطر

- ۱۳۹ پوشیدن کفش مناسب
- ۱۳۹ تلفن همراه
- ۱۴۰ کارت ویزیت

فصل بیست و سوم: ناآیروگذاری عمومی

- ۱۴۱ جذابیت شهودی
- ۱۴۲ کلاس و شخصیت
- ۱۴۳ ابراز علاقه به موضوع ارائه
- ۱۴۳ شناخت مخاطب
- ۱۴۴ استدلال
- ۱۴۴ ایجاد چالش

فصل بیست و چهارم: مدیریت احساسات

- ۱۴۵ شنونده خوب بودن، توجه و تأیید
- ۱۴۶ تعریف و تمجید
- ۱۴۶ نوازش کودک درون
- ۱۴۶ هم پیوندی و یافتن وجه اشتراک
- ۱۴۷ پوزش و عذرخواهی
- ۱۴۷ تحریک منافع مخاطبین
- ۱۴۸ برقراری رابطه خوب با حضار
- ۱۴۸ همدلی

فصل بیست و پنجم: سبک های سخنرانی

- ۱۵۱ سبک بصری
- ۱۵۵ سبک آموزشی
- ۱۵۶ سبک عمومی
- ۱۵۷ سبک رسمی و غیررسمی
- ۱۵۷ سبک داستان گویی
- ۱۵۸ آهنگ کاسانادر و سخنرانی سرگرم کننده
- ۱۵۹ سبک ربط دادن
- ۱۶۰ سبک چریکی

۱۶۰	سبک مربی و رهبر
۱۶۰	بدون سبک
۱۶۱	فصل بیست و ششم: فن بیان
۱۶۱	تعریف فن بیان
۱۶۳	اهمیت داشتن مهارت فن بیان
۱۶۴	حوزه‌های مختلف فن بیان
۱۶۵	نتایج استفاده از تکنیک‌های بهبود فن بیان
۱۶۵	فن بیان، نقطه قوت سخنرانان برتر دنیا
۱۶۶	ارزیابی فن بیان خود
۱۶۷	فصل بیست و هفتم: مهارت‌های لازم برای تقویت فن بیان
۱۶۷	تقویت مهارت شنیدن
۱۶۸	مدیریت سرعت صحبت کردن
۱۷۰	توجه به تُن صدای خود
۱۷۲	تنفس صحیح
۱۷۴	استفاده از زبان بدن
۱۷۵	واضح صحبت کردن
۱۷۶	با اعتماد به نفس صحبت کردن
۱۷۶	دوری از تکیه کلام‌ها
۱۷۷	اعتقاد به صحبت‌های خود
۱۷۸	پرهیز از خودپرستی
۱۷۹	مراقبت از صدای خود
۱۸۰	توجه به وضع نشستن یا ایستادن
۱۸۱	گرم کردن صدا
۱۸۱	کنترل حجم صدا
۱۸۲	مدیریت استرس
۱۸۲	تمرین شنیدن خود
۱۸۳	با قدرت آغاز کردن
۱۸۴	مهارت ارتباط چشمی در فن بیان
۱۸۴	زبان بدن

۱۸۵	دایره واژگان و بداهه‌گویی
۱۸۵	تمرین بلندخوانی
۱۸۶	تمرین تندگویی
۱۸۶	تمرین ربط دادن کلمات بی‌ربط
۱۸۷	تمرین تغییر لحن
۱۸۷	جملات تمرینی فن بیان

فصل بیست و هشتم: تحلیل سخنرانان مطرح دنیا

۱۸۹	تحلیل سخنرانی گاندی
۱۹۰	سبک سخنرانی استیو جابز
۱۹۲	مقایسه سخنرانی استیو جابز و بیل گیتس
۱۹۳	تحلیل سخنرانی آدولف هیتلر
۱۹۵	سبک ترامپ
۱۹۶	سبک مارتین لوترکینگ در سخنرانی 'رویایی دارم'

فصل بیست و نهم: معرفی سخنرانان انگیزشی

۱۹۷	برایان تریسی
۱۹۸	وین دایر
۱۹۹	جیم ران
۲۰۰	تونی رابینز
۲۰۰	آرنولد شوارتزنگر
۲۰۱	لس براون
۲۰۲	اریک توماس
۲۰۳	رابین شارما
۲۰۴	نیک وویچیچ
۲۰۵	زیگ زیگلار

۲۰۷	منابع
-----	-------