

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۵۹ - طلوع آفتاب: ۱۵:۰۶ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۶ - غروب آفتاب: ۵:۵۵ - ۱۷:۰۵ - اذان مغرب: ۱۸:۱۲

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۶	▲ ۲۸	▲ ۲۴	▲ ۲۷	▲ ۲۹	▲ ۲۸	▲ ۲۷	▲ ۲۷
▼ ۲۱	▼ ۱۷	▼ ۲۰	▼ ۲۰	▼ ۱۴	▼ ۱۲	▼ ۲۰	▼ ۲۱

سبک زندگی

ترفندهای طلایی برای سخنرانی بهتر

سخنرانی یک استعداد ذاتی نیست که از بدو تولد در یک شخص وجود داشته باشد، بلکه مهارتی است که برای بهبود آن باید تلاش کرد و ترفندهایی را آموخت. افراد زیادی هستند که در نگاه اول مهارت‌هایی چون فن بیان و سخنوری صحیح ندارند، اما آن‌ها به مرور زمان یاد می‌گیرند. وقتی بیشتر افراد به چگونگی بهبود مهارت‌های گفتاری عمومی فکر می‌کنند، اغلب یکی از مهم‌ترین ابزارهایی را که در اختیار دارند، نادیده می‌گیرند و آن صدای گفتاری است.

نکات متداول سخنرانی در جمع ممکن است شامل نحوه شروع سخنرانی یا چگونگی مبارزه با اعصاب باشد، اما صدای شما بر تأثیر سخنرانی تان تأثیر می‌گذارد و می‌تواند موفقیت شما را یا تضمین و یا به طور کامل ویران کند.

خوشبختانه، شما می‌توانید یاد بگیرید که از صدای خود، دقیقاً مانند نواختن یک ساز موسیقی، برای افزایش قدرت و اقتضای خود در هر مقاله یا سخنرانی استفاده کنید.

تمام آن چه شما نیاز دارید این است که کمی راهنمایی تان کنند. بنابراین، در این مطلب ۶ نکته را به شما یاد می‌دهم که این نکات می‌توانند به شما کمک کنند که صدای خود را هنگام سخنرانی در جمع تقویت کنید.

با سرعت پایین صحبت کنید

وقتی با سرعت پایین صحبت می‌کنید، صدای شما قدرت و اقتدار بیشتری دارد و شنوندگان شما فرصتی برای جذب و تأمل در صحبت‌های شما پیدا می‌کنند. صدای مکالمه‌ای که اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد به کلمات شما اهمیت بیشتری می‌بخشد. افراد قدرتمند به آهستگی صحبت می‌کنند، صریح حرف می‌زنند و با اطمینان ابراز وجود می‌کنند. هنگامی که خیلی سریع صحبت می‌کنید، میزان صدای شما افزایش پیدا می‌کند و اغلب به چیزی جیرجیرک مانند و شبیه کودک تبدیل می‌شود که این موضوع از تأثیر کلمات و تأثیر شما بر مخاطب می‌کاهد، زیرا شنوندگان اهمیت یا ارزش گفته‌های شما را پایین تصور می‌کنند؛ بنابراین به یاد داشته باشید که یک صدای بلند و با اعتماد به نفس و با سرعت یکنواخت منجر به یک سخنرانی قدرتمند و تأثیرگذار خواهد شد.

ان تمرینات صوتی استفاده کنید

صدای انسان مانند عضله است، با ورزش و استفاده می‌توان آن را قوی‌تر کرد. بسیاری از افسردگی که صدای

ضعیفی دارند، با تمرین کردن مکرر صحبت کردن، به سخنرانی قدرتمند و با اعتماد به نفس تبدیل می‌شوند. به عنوان مثال؛ هنگام رانندگی یا گشت و گذار، یک قطعه شعر را به خاطر بسپارید و آن را به طور مرتب بخوانید و تصور کنید که در حال ارائه نمایش دراماتیک روی صحنه، مقابل تعداد زیادی از مردم هستید. احساسات و قدرت و تأکید و انرژی را در کلمات قرار دهید و با سرعتی نسبتاً آرام صحبت کنید و تأکید روی هر کلمه را در خط شعر تغییر دهید و در نتیجه معنی خط را تغییر دهید.

صدای خود را ضبط کنید و گوش دهید

همان‌طور که توانایی صحبت کردن با قدرت را افزایش می‌دهید، صدای خود را با خواندن شعر یا قسمت‌هایی از نمایشنامه ضبط کنید. این صداهای ضبط شده را بارها و بارها تکرار کنید و به دنبال روش‌هایی برای بهبود تلفظ و آهنگ خود باشید.

مکالمات تلفنی را ضبط کنید

با ضبط کردن مکالمات و گوش دادن به آن‌ها می‌توانید سطح تسلط صوتی خود را افزایش دهید و هر بار که صدای خود را ضبط و پخش می‌کنید، روش‌های مختلفی را می‌شنوید که

بیمه ناهولادت خانواده

باروزی ۹۶۰ تومان، در حوادث تا سقف ۲۵۰ میلیون تومان بیمه باشید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف کیش ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ ۰۷۶۴۴۴۵۳۶۷۰

✓ صدور انواع بیمه نامه غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید بیمه نامه

هر چهره ای با لبخند زیباتر می شود

سه شنبه ۱۲ اسفند ۱۳۹۹، ۱۸ رجب ۲۰۱۴۴۲، ۲۰۲۱ مارچ ۲۰۲۱، شماره ۳۶۸۹ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

منتظر نمان پرنده ای بیاید و پروازت دهد، در پرنده شدن خویش بکوش....

«دکتر علی شریعتی»

آموزش آشپزی

«کوفته پنیری»



فلفل قرمز: ۱ قاشق چایخوری
زردچوبه: به مقدار کافی
دستور پخت:

پیاز و سیر را پوست کنید و بعد از شستن با رنده ریز رنده کنید. سپس آب پیاز را کاملاً بگیرید و به همراه تخم مرغ، سیر، نمک، فلفل ها، مقداری زردچوبه، آرد سوخاری و جوش شیرین به گوشت چرخ کرده اضافه کنید و خوب ورز دهید تا مایه کوفته کاملاً چسبناک شود. پس از اینکه مایه کوفته منسجم شد، به اندازه یک تخم مرغ از آن جدا کنید و در کف دست آن را صاف کنید. سپس مقداری پنیر پیتزا در وسط آن قرار دهید و دیگرشان نیز به خوبی گریل شود. کوفته پنیری ها را به صورت داغ به همراه نان و سبزیجات دلخواهتان سرو کنید.

مواد لازم:
گوشت چرخ کرده: نیم کیلو
پیاز: ۱ عدد بزرگ
سیر: ۱ حبه
تخم مرغ: ۱ عدد
آرد سوخاری: ۲ قاشق غذاخوری
جوش شیرین: نصف قاشق چایخوری
پنیر پیتزا: ۲۰۰ گرم
نمک: ۱ قاشق چایخوری
فلفل سیاه: ۱ قاشق چایخوری

عکس روز

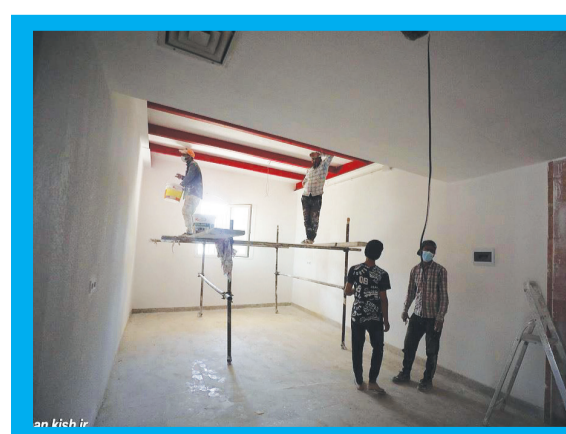


آغاز واکسیناسیون کادر درمان در جزیره کیش

بررسی میدانی و پیگیری روند اجرای پروژه های شهری شرکت عمران، آب و خدمات کیش



عکس‌ها: جعفر همافر



پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش

روزنامه