الخليج

منوعات, محطات

26 أغسطس 2021 17:07 مساء

«ناشئة الشارقة» تنظم «تحدث لتبهر نفسك والآخرين»



نظمت «ناشئة الشارقة»، التابعة لمؤسسة «ربع قرن» لصناعة القادة والمبتكرين، برنامج «تحدث لتبهر نفسك والآخرين»، في إطار حرصها على تعزيز قدرات منتسبيها على التحدث وإكسابهم المهارات العملية للإلقاء.

أقيم البرنامج الذي قدمته عبير المطروشي، مدربة اكتشاف الذات والمواهب، عبر تقنيات الاتصال المرئي، لصقل الشخصية المتوازنة للمنتسبين في الأعمار من 13 إلى 18 عاماً، إضافة إلى تعزيز ثقتهم في أنفسهم، وتمكينهم من أدوات التأثير الإيجابي في الآخرين دون خوف أو ارتباك ومشاركتهم الأفكار والآراء بجرأة و ذكاء.

واشتمل البرنامج على العديد من المحاور المهمة منها، الخوف وعلاماته وطرق التغلب على الخوف غير الطبيعي أثناء التحدث وفق أسس علمية مدروسة، إضافة إلى كيف تتهيأ نفسياً لتؤثر في نفسك أولاً، ومراحل اهتزاز الثقة في النفس ومهارات التغلب عليها، إلى جانب أهم الأدوات التي تساعد الفرد في التحدث من دون خوف وارتباك، وماهية الإلقاء.

ولفتت المطروشي إلى أهمية الإدراك واستخدام العقل الواعي في التغلب على الأفكار السلبية، وأهمية تقبل الذات وتقديرها، وتحديد الجمهور وتحليله والإعداد الجيد للمحتوى، والتدريب الجيد على الإلقاء، والتحرك بثقة أثناء التحدث والتلوين الصوتي للتعبير عن المحتوى، والابتعاد عن المقارنات وتخيل النجاح.

وفي ختام البرنامج طبّق المنتسبون مهاراتهم المكتسبة من خلال بعض التدريبات العملية التي شجعتهم على التحدث والإلقاء وأسهمت بشكل فعّال في كسر حاجز الخوف والرهبة من التحدث أمام الجمهور.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©