

تمرین های قبل از جلسه مذاکره - تسلط بر کلام یکی از مهمترین مهارت هایی است که تاثیر بسزایی را در جلسات مذاکره خواهد گذاشت.

در قدم اول لازم است بدانید، فن بیان با تسلط کلامی متفاوت بوده و هر کدام راه و روش به خصوصی دارند.

فن بیان بیشتر مربوط به زبان بدن، لحن گفتار و لهجه بوده اما تسلط بر کلام به معنا و مفاهیم محتوا، آگاهی از دستور زبان و ظرافت کلام مربوط می شود.

اگر قصد دارید در این زمینه فردی قوی و حرفه ای شوید باید شروع به تمرین کنید و نوشتن و مطالعه را در دستور کار قرار دهید.

تمرین های قبل از جلسه مذاکره - تسلط بر کلام

تصور کنید:

در یک جلسه طولانی مدت حضور داشتید و به خاطر سخنرانی مکرر خسته شده اید. اگر به شما خبر دهند باز هم جلسه مذاکره ای در پیش دارید، با تمام خستگی حاضر به شرکت در آن هستید؟ آیا می توانید مثل دقیقه اول با تسلط کامل و پرانرژی باشید؟ در این مقاله، تمرین های مهم و حیاتی که به شما کمک می کند در کلام قوی و خستگی ناپذیر باشید را ارائه می دهیم.

تمرین اول:

یکی از ساده ترین و تاثیرگذارترین تمرین ها برای تسلط بر کلام در مذاکره نوشیدن آب است. سعی کنید در طول روز ۱۰ لیوان آب بنوشید.

زیرا آب باعث تقویت تارهای صوتی شما شده و کمک می کند در طول مذاکره صدا بازتر و نرم تر باشد. به وسیله آب صدایتان رسا شده و مدت زیادی را می توانید به گفتگو بپردازید.

در حین مذاکره نیز حتما یک لیوان آب در کنار خود قرار دهید.

تمرین دوم:

یک خودکار را بین دندان های خود بگذارید و کلماتی را بیان کنید؛ مهم نیست چه کلمه ای را بر زبان می آورید. این تمرین فقط در جهت درست تلفظ کردن کلمات بوده و اجازه می دهد با وجود شی در دهان نیز کلمات را به صحیح ترین حالت ممکن بیان کنید.

تمرین سوم:

این تمرین به مشدد خوانی معروف است. ما در این تمرین، کلمات را با تشدید فراوان ادا می کنیم. بطور مثال کمک را اینگونه می خوانیم "**گَمَک**". تمام کلمات را با شدت و با صدای بلند بخوانید تا ذهنتان به تلفظ صحیح کلمات عادت کند.

تمرین چهارم:

هر چقدر زمان بیشتری برای مطالعه متون مختلف بگذارید در تسلط بر روی کلمات موفق تر خواهید بود. خواندن به شما کمک می کند مهارت های کلامی خود را افزایش دهید.

برای مثال متون خبر ورزشی را با صدای بلند بخوانید، می دانید که اخبار ورزشی از هیجان بالایی برخوردار است در نتیجه شما هم با شوق و هیجان خبر برد تیم ملی ایران را بخوانید.

یا یک متن احساسی یا غمگین را برای خود مرور کنید و تمام احساسات خود را در آن دخیل کنید. این تمرین کمک می کند معنا، مفهوم واژه و عبارات را با تمام وجود درک کرده و بعد به زبان آورید.

تمرین پنجم:

بنویسید. بعد از مطالعه کردن، نوشتن یکی از ابزارهای کارآمد برای تسلط کلامی است. شروع کنید هر وقایع و اتفاقی که در روز برایتان می افتد را با احساس خشم، ناراحتی، شادی، بی حسی بنویسید و برای افزایش دایره لغات خود این تمرین را به مدت طولانی ادامه دهید.

هر چه بیشتر نوشتن را در کارهای روزمره خود قرار دهید **هوش کلامی** شما افزایش یافته و در این مسیر توانا و خلاق تر خواهید شد. لازم به تذکر است که دایره لغات شما در این مرحله به سطح بالایی خواهد رسید. تسلط بر کلام در مذاکره کار سختی نبود.