

مهارات النجاح  
سلسلة

مجدى محمد ابو العطا

# تقديم العروض Giving Presentations

الطبعة الأولى

١٤٣١هـ - ٢٠١٠م



المركز الرئيسى : ٤٩ ش الحجاز - أمام دار المناسبات

ت/ف: ٢٢٤٠٥٣٣٠ - ٢٦٣٩١٢٩٥

مصر الجديدة : ٧ ش السخاوى - الدور الثانى

ت/ف : ٢٤٥١٣٠٠١ - ٢٤٥١٣٠٠٤

المعارض : ٧ ش السخاوى - روكسى (سوق الكمبيوتر ١) ت : ٢٤٥٠١٠٦٣

٤ ش الأسيوطى - روكسى (سوق الكمبيوتر ٢) ت: ٢٢٥٨٠٧٧٣

٥٠ ش الخليفة المأمون - روكسى (سوق العصر) ت : ٢٢٥٧٧١٢٢

E-mail: info@compuscience.com.eg

www.compuscience.com.eg

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف ، ولا يجوز نشر أى جزء  
من هذا الكتاب أو إعادة طبعه أو تصويره أو اختزان  
مادته العلمية بأية صورة دون موافقة كتابية من المؤلف .

رقم الإيداع : ٢٠٠٩/١٩٢٧٣

I.S.B.N : 978-977-389-074-2

### العلامات التجارية

جميع المصطلحات الواردة بهذا الكتاب مثل أسماء الشركات  
والبرامج المعروفة كعلامات تجارية هي ملك لأصحابها، ونحن  
نقر بهذه العلامات لأصحابها ونحترمها، وإن كنا لم نذكرها  
صراحة من باب الاختصار.

## المحتويات

٧	مقدمة
٩	الفصل الأول : التحضير للعروض
١٢	حدد أهدافك
١٤	تعرف علي جمهورك
١٥	تأكد من تحديث معلوماتك
١٦	ابدأ في التحضير
١٨	استخدم وسائل المساعدة
١٨	درب نفسك علي العرض
١٩	جهز مكان العرض
٢٣	الفصل الثاني: إلقاء العرض
٢٥	اهتم بمحتويات العرض
٢٥	أولاً : مقدمة العرض
٢٧	ثانياً : الجزء الأساسي من العرض
٢٨	ثالثاً : خاتمة العرض
٢٩	كيفية إلقاء العرض
٣٠	أجب عن الأسئلة

٣١	إهماء العرض.....
٣٣	الفصل الثالث: السيطرة على أعصابك.....
٣٥	فكر بإيجابية.....
٣٦	تنفس بهدوء.....
٣٦	قاوم الخجل.....
٣٧	افهم التأثيرات الجسمية للتوتر.....
٣٨	الأولي : التغلب علي التوتر من خلال العقل.....
٣٩	الثانية: التغلب علي التوتر من خلال الجسم.....
	الفصل الرابع: التأثير في المشاهدين بواسطة الشرائح
٤١	والعناصر المرئية.....
٤٤	البداية الجيدة.....
٤٥	استخدام الحركات الإيجابية.....
٤٧	كن طبيعياً في حركاتك.....
٤٨	كن طبيعياً في حديثك وتجنب الحركات المتكلفة.....
٥١	تواصل بعينيك.....
٥٢	اختر الملابس المناسبة.....

## الفصل الرابع: التأثير في المشاهدين بواسطة الشرائح

والعناصر المرئية ..... ٥٧

تصميم قالب مميز لشرائح العرض ..... ٥٩

تصميم الشرائح النصية ..... ٦١

اختيار العناصر المرئية المناسبة ..... ٦٢

تصميم العناصر المرئية ..... ٦٤

ادعم رسالتك ..... ٦٧

## الفصل الخامس: التغلب على المواقف الصعبة

المقاطع ..... ٧١

إدارة الجمهور ..... ٧٣

تدرب جيداً على المعدات التي ستستخدمها ..... ٧٤

قاوم التوتر ..... ٧٧

حاول أن تجيب علي الأسئلة الصعبة ..... ٧٨

مشاكل أخرى ..... ٨٠

obeikandi.com

## مقدمة

إن فكرة التحدث أمام الناس قد تصيبك بالعصبية والتوتر، ويمكن أن تكون مصدراً حقيقياً للقلق ، خصوصاً إذا لم تكن مارست التحدث إلي الجمهور كثيراً من قبل . عندما تريد تحضير وتقديم خطاب فوري ، فقد يكون صعباً أن تلم بكل شئ في الوقت المناسب، وأن تبدو واثقاً ، وتحدث بوضوح، وتوصل رسالتك بشكل جيد . هذا الكتاب سيساعدك علي تعزيز ثقتك بنفسك والتواصل مع جمهورك عن طريق السيطرة علي أعصابك، وتوصيل رسالتك إلي جمهورك وتقديم أداء جيد .

## محتويات الكتاب

- يشتمل هذا الكتاب علي خمسة فصول علي النحو التالي :
- الفصل الأول : التحضير للعروض : يشرح لك كيفية الاستعداد والتحضير العرض.

● **الفصل الثاني : إلقاء العرض : كيفية تقديم العروض بثقة**

● **الفصل الثالث : السيطرة علي أعصابك: يقدم لك بعض الإجراءات لتهدئه أعصابك ومقاومة التوتر.**

● **الفصل الرابع : استخدام لغة الجسد لتعزيز موقفك.**

● **الفصل الخامس : التأثير في المشاهدين بواسطة الشرائح والعناصر المرئية .**

● **الفصل السادس : مقاومة علي المواقف الصعبة.**

وبعد ... عزيزي القارئ نتركك الآن لتقليب صفحات الكتاب آمليين أن تجد المتعة والفائدة التي تنشدها.

**مجدي محمد أبو العطا**