

۱۱ - کدام گزینه جزء زمان های نا مناسب سخنرانی رہست؟

- (الف) بلافاصله بعد از ظهر
(ب) بعد از ظهر و غروب
(ج) ساعت آخر وقت در محیط های اداری
(د) بلافاصله بعد از غروب

۱۲ - زمان سخنرانی در تاثیر سخنرانی و نوع مطلبی که باید عنوان شود تا چه حد اثر گذار است؟

- (الف) بی تاثیر است
(ب) اندکی تاثیر دارد و بیشترین تاثیر مربوط به سخنران است
(ج) فقط سخنران و موضوع اهمیت دارد
(د) تاثیر زیادی دارد

۱۳ - در مورد مکان سخنرانی به کدام یک از مطالب زیر نباید توجه داشت؟

- (الف) طرز نشستن حضار
(ب) وجود وسایل سمعی و بصری
(ج) وجود دوربین های امنیتی
(د) امکان اتصال رایانه شخصی

۱۴ - کدام یک از موارد زیر از ویژگی های اختلالات اضطراب رہست؟

- (الف) ترس غیر منطقی و بیش از حد
(ب) ایجاد اختلال در زندگی روزمره
(ج) کنترل دشوار وقایع
(د) باقی ماندن به مدت کوتاه در فرد

۱۵ - دچار اضطراب می شویم چون...

- (الف) هیچ وقت اعتماد به نفس کافی نداریم
(ب) همیشه به علت یک بیماری شدید رواری است
(ج) هیچ وقت به کارمان مسلط رہستیم
(د) بدن ما در حال آماده سازی برای مقابله با موقعیت سخت است

۱۶ - چگونه می توان کاری کرد که شنوندگان تا آخرین لحظات روی حرف های شما تمرکز کنند؟

- (الف) تبدیل سخنرانی به شکل یک پازل
(ب) استفاده بسیار زیاد از طنز
(ج) راه رفتن مداوم در مقابل شنوندگان
(د) استفاده کم از وسایل سمعی و بصری

۱۷ - در برخی سخنرانی ها نور سالن سخنرانی کم و یا حتی سالن تاریک می شود. کدام مورد از نتایج امر دلیل

اصلی این پدیده نمی باشد؟

- (الف) تمرکز یافتن سخنران
(ب) نادیده گرفتن مخاطبان
(ج) واکنش بهتر مخاطبان به شوخی های سخنران
(د) کاهش اضطراب سخنران

۱۸ - ساعتی پیش از سخنرانی تان دچار اضطراب شده اید. چه می کنید؟

- (الف) با آرام کردن خود آن را از بین می برید
(ب) تصمیم می گیرید تمام سخنرانی را از روی دست نوشته تان بخوانید
(ج) احساس اضطراب را تبدیل به احساسی مانند هیجان می کنید
(د) کاری از شما ساخته رہست و با همان حالت شروع می کنید

۱۹ - کدام مورد از فواید تمرین در مقابل جمع کوچکی از مخاطبان واقعی پیش از سخنرانی اصلی رہست؟

- (الف) حضور سایر افراد باعث افزایش تمرکز و هوشیاری ما می شود
(ب) ارتباطات چشمی بیشتری در جمع کوچک نسبت به جمع بزرگ اصلی ایجاد می شود
(ج) حداکثر استرس را ابتدا در جمع کوچک تجربه می کنید
(د) مخاطبان در جمع کوچک از سخنرانی ما انتقاد نخواهند کرد

۲۰ - یکی از راه های افزایش اعتماد به نفس برای ایرادیک سخنرانی چیست؟

- (الف) لباس متناسب و کفش نو بپوشید (ب) در تمام طول سخنرانی به یکی از دوستان خود در جمع حضار نگاه کنید
(ج) در طی سخنرانی مدام آب بنوشید (د) از شوخی جدا بپره یزید

۲۱ - سالم ترین راه های جلوگیری از فشار روانی و افزایش اعتماد به نفس

- (الف) تلقین (ب) خندیدن (ج) ابراز هیجان (د) گوشه نشینی

۲۲ - اصل کلیدی کاهش اضطراب پیش از سخنرانی عبارتند از:

- (الف) نفس عمیق کشیدن (ب) نوشیدن آب (ج) پیش مطالعه (د) شناخت مخاطب

۲۳ - از شپوه های مناسب برخورد با گوشه نشینی سخنران نمی باشد؟

- (الف) خوش رویی و سلام گرم و گیلا و پرانرژی (ب) حضور در تالار کنفرانس قبل از حضور مخاطبان
(ج) ورود سریع به تالار اصلی و شروع سخنرانی (د) مطالعه سوابق و ویو گرافی اشخاص

۲۴ - استفاده از کدام تکنیک باعث می گردد شنوندگان تا آخرین لحظات بر روی حرفهای شما تمرکز داشته باشند؟

- (الف) بدل سخنرانی به پازل (ب) بدل سخنرانی به سوال و جواب
(ج) ایراد سخنرانی در قالب داستان (د) استفاده صرف از عبارات تخصصی و علمی

۲۵ - استفاده از کدام تکنیک باعث می گردد شنوندگان قضاوت بی مورد نکنند؟

- (الف) بدل سخنرانی به پازل (ب) بدل سخنرانی به سوال و جواب
(ج) سخنرانی در قالب داستان (د) سخنرانی در قالب طنز

۲۶ - سبستم متوقف کننده فرد در مقابل استرس چه زمانی از کار می افتد؟

- (الف) از بین بردن استرس با تلقین (ب) سعی در آرام کردن خود
(ج) کشیدن نفس عمیق جهت از بین بردن استرس (د) افزایش تفکرات مثبت

۲۷ - کودکی به علت جدایی والدین نوعی اضطراب جدایی از مادر را تجربه می کند. این کودک در بزرگسالی

مستعد ابتلا به کدام نوع ترس مرضی است؟

- (الف) اختلال تنش زای پس از رویداد (ب) ترس های خاص
(ج) اختلال وسواس جبری (د) اختلال هراس

۲۸ - راه کار موثر مقابله با ترس.....

- (الف) یادآوری طبیعی بودن علائم استرس (ب) یادآوری لزوم انتقال اطلاعات به مخاطب
(ج) سرکوب کردن علائم استرس در خود (د) یادآوری زمان بندی جهت ارائه اطلاعات

۲۹ - داشتن..... باعث استفاده حداکثری از نیروی بدن در مقابله با ترس از سخنرانی میشود.

- (الف) تمرین در مقابل مخاطبان واقعی (ب) تلقین
(ج) اعتماد به نفس (د) کسب اطلاعات در مورد شرایط تنش زا

۳۰ - واکنش بدن به هنگام حضور در جمع با کدام مورد متفاوت است؟

- (الف) مواجهه با خرس (ب) واکنش به ترس هنگام مقابله با خطرات فیزیکی
(ج) داشتن شنونده انتقادی (د) تمرین اولین امضاء