

سنجش سرعت بیان

مکث کردن برای بسیاری از سخنرانان بی تجربه سخت است اما مکث کردن راه فوق العاده اثر بخشی در حفظ توجه حضار و انتقال یک وجهه ی همراه با اعتماد به نفس است. مکث ها فقط در صورتی قدرتمند هستند که بی صدا باشند. سخنرانانی که نمی توانند سکوت را تحمل کنند ان را با سر و صدای داخل مغزشان که در جست و جوی کلمه یا عبارت دقیق کار می کند پر می کنند. وقتی مغز آنها به کار گرفته می شود صدای ((|||)) و ((م م م م)) می دهند. چیزهایی که کلمه نیستند چیزی را منتقل نمی کنند و حواس شنوندگان را پرت می کنند. یاد بگیرید ساکت فکر کنید. درگفت و گوی روزانه تان می بینید که از چیزهایی مثل ((منظورم این است که ، اساسا ، می دانید، واقعا، و می دانید منظورم چیست)) استفاده می کنید. سعی کنید این هارا کلاً حذف کنید. چون لازم نیستند و نشان دهنده ی فقدان تمرکز از طرف شما هستند. گفت و گوی تان رو تند و تیز کنید تا به جایی برسید که وقتی در جمع سخنرانی می کنید به اندازه کافی اعتماد به نفس داشته باشید تا مکث کنید.