

《公众表达与演讲技巧 之一 有话敢说》

【课程背景】

上台讲话 你是这样吗？

- 快轮到自己发言时越来越紧张；
- 一开口大脑一片空白或断电卡壳；
- 说话不能感染人；
- 私下沟通游刃有余，台上讲话紧张忘词；
- 准备的挺好，上台总是丢三落四；
- 陌生环境讲话恐惧、怯场。

【课程收益】

- “五重大礼”有效控制讲话紧张；
- 提升自信心，着装、体态、站姿、台风落落大方；
- 提升公众形象，讲话有节奏、有感染力；
- 提升可信度，目光表情有交流感、亲和力。

【课程对象】

企业中高层管理人员、公务员、公众人物、市场营销、销售精英、业务经理、具有演讲需求的人士。

【课程时长】

3小时/半天

【课程老师】

王志强 老师

【课程大纲】

第一讲：克服紧张 建立自信

通过对体态、目光、手势、眼神、表情的训练，给观众留下“可信的第一印象”。在讲话前 90 秒内，用体态语言的魅力，达成与观众相互信任与赏识的内在评价。

一、演讲训练从为什么演讲开始

- 1、为什么演讲，演讲者的动机、观点决定演讲的效果与影响力；
- 2、从听众出发，用利他的信念，传递一个值得传播的观点；
- 3、从工作需要出发，责任担当、受到邀请、主动分享。

二、演讲训练从克服紧张，建立自信开始

1、建立自信 克服紧张的方法

①、对自己的期望值过高：

识别两个误区，掌握文字表达与口头表达的不同

②、对结果的过分关注：

找出生理层面与心理层面对讲话的影响，将讲话结果与讲话过程进行转移

- ③、游离于群体之外所造成的恐惧
识别孤雁离群的效应，找到锚点，增强自信
- ④、挥之不去的自卑心理
列出消极的自我评价，建立内外平衡的自我评价体系
- ⑤、不容忽视的被情绪感染
论证条件反射的作用与锚点法相结合，稳定情绪从容自信

【即时演练】：参训人员上台“2分钟”训练，讲师详细记录和精细点评；分析演讲状态，树立个性演讲风格；

【训练方法】：学员体验“你所不知的我”的展示训练

第二讲：体态训练 规范得体

1、通过场景训练改善松松垮垮 扭捏作态 缺乏谨慎 萎靡不振的状态，达到站要直 立要稳 头要正 肩要平的效果；

2、男士\女士学会在正式场合，得体的着装与规范的站姿、站位要领。

【即时演练】：参训人员上台“1分钟”训练，讲师详细记录和精细点评；分析演讲状态，树立个性演讲风格；

【训练方法】：学员体验主讲人上场“三定位”法则训练

第三讲：目光训练 强化交流

通过场景训练改善不敢看（躲避目光）不会看（不知看那）目光游离（心里发毛）的状态，实现面对听众敢看、会看，掌握与听众目光交流“有礼相送”的法则，进一步缓解内心紧张。

【即时演练】：参训人员上台“1分钟”训练，讲师详细记录和精细点评；分析演讲状态，树立个性演讲风格；

【训练方法】：学员体验目光交流“十六字法则”“有礼相送”法则训练

第四讲：表情训练 亲切自然

通过场景训练改善在重要场合、大人物面前表情僵硬、冷漠无表情的状态，实现展示自我，找到忘我表达的感觉，掌握表情训练的“四种表情”；从“不敢讲”到“我想讲”，用表情语言传递亲和自信的效果。

【即时演练】：参训人员上台“1分钟”训练，讲师详细记录和精细点评；分析演讲状态，树立个性演讲风格；

【训练方法】：学员体验“四种表情”法则训练

第五讲：手势训练 应用自如

掌握当众讲话常用的“四种手势”的场景训练，改善拘谨呆板没有手势、手势太快太杂、手势冲突的状态；会用手势丰富表达，避免众人面前拘谨呆板。

【即时演练】：参训人员上台“1 分钟”训练，讲师详细记录和精细点评；分析演讲状态，树立个性演讲风格；

【训练方法】：学员体验“四种手势”法则训练

第六讲：声音训练 自信交流

通过场景训练改善声音小、声音颤、声音平、声音大的状态，实现用有声语言传递有感染力的语速、语气、语调。

备注：

【即时演练】：参训人员上台“1 分钟”训练，讲师详细记录和精细点评；分析演讲状态树立个性演讲风格；

【训练方法】掌握声音训练“三部曲”，深层驱逐讲话恐惧

【案例解析】视频欣赏“建国大业、大军师”的启示

课程用时及总结评估

- 1、课程用时：半天（理论讲授 50%、实战演练 40%、经验分享 5%、答疑 5%）；
- 2、查缺补漏：结合学员个性需求和提出的问题，有针对性的解答和反馈；
- 3、课程总结：课程要点回顾与关键点总结，安排课程评估。

谢谢！