

《是什么影响了我---即兴演讲》

主讲人：王志强

即兴演讲 你是这样吗？

- 站起身发言，越说越紧张，手心出汗、双脚发抖.....
- 一开口，大脑一片空白或断电卡壳.....
- 说话不能感染人、没有说服力.....
- 重要场合，不知道说什么.....
- 重要讲话出现失误或没有发挥好，事后后悔.....

如何才能快速有效地帮助我们解决以上问题，提升我们即兴演讲的能力呢？

《是什么影响了我---即兴演讲》课程的设置满足了您的需求！

即兴演讲是在没有充分准备的情况下，演讲者能够快速反应、沉稳应对、临场构思、做到边说边想、简明阐述观点。

对所表达的内容既能符合场合、角色的需要，更能满足主题的要求。

本课程以即兴演讲的特征呈现及掌握运用技巧为核心，全面提升即兴演讲人，在场合的临场构思力、视觉沟通力、观点说服力。以即兴演讲的实际情景运用和务实为基调，进行研讨和训练。

课程收益

- 语言表达与演讲的区别，了解即兴演讲的特征；
- 能够识别即兴演讲紧张与恐惧的四大诱因，并列相应解决方案；
- 熟练运用即兴演讲的三套实战方法，能够在会议发言、观摩考察、受邀讲话等没有准备的情况下，快速反应、临场发挥、切入话题有话可说，结合现场触景生情，思路新颖，形成简明、可行的观点。

课程大纲

语言表达与演讲的区别

1、要素不同：

在职场或生活中，常态下语言表达突出“稳清活厚”四个要素，讲的成分高。公众演讲突出的“理事情趣”四个维度，演的成分高；

2、形式不同：

常态下语言表达如同“广播体操”，公众演讲如同“艺术体操”；

3、目的性不同：

常态下语言表达，侧重在工作生活中的实效性，了解说明情况，解决当下问题，；公众演讲侧重是启发和感染他人带有鼓励和促进的作用。

第二部分 识别讲话紧张的四大诱因及解决方案

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、掌握在日常工作生活中都能练习克服紧张的三个技巧

A\上街购物训练法

B\乘地铁、公交、电梯训练法

C\看电影训练法

第三部分 即兴演讲最常见的问题及特征

1、三高 + 三没有 = 三法则

三高：高频发 高难度 高风险；

三没有：没状态 没时间 没思路；

三法则：四字法 四 W 法 四步法

第四部分 即兴演讲的三套实战方法。

1、法则一：四字法（运用四步法,可以使演讲者在讲话中，使用“望闻问切”四字法，实现快速反应，结合人物、场合、环境因事而发、阐明新颖观点）；

2、法则二：四 W 法（运用四 W 法,演讲者运用四个“说”字，可以应情应景、站着思考、实现边说边想，形成鲜明观点）；

3、法则三：四步法（运用四步法,可以使演讲者在发言时，快速反应、临场发挥、触景生情、形成简明、可行的观点）；

第五部分 课程用时及总结评估

1、课程用时： 天；（理论讲授 50 %、实战演练 40 %、经验分享 5%、答疑 5 %）；

2、课程总结 课程要点回顾与关键点总结。

谢谢！