

# 《公众演讲》

## 【课程背景】

米基·柯斯坦萨说，要超越别人，你必须“有即兴演讲的本领，不管是一对一的交谈，还是面向一个群体的讲话，其实都是在做一个有说服力和容易让人信服的报告”。

演讲通常是针对某一专题进行的发言或演讲，在项目运作、招商投资等各项商业活动中发挥重要的作用。无论多么优秀的产品，都需要一场好的介绍来将它呈现在众人面前；无论多么优秀的人才，都需要介绍和表达，才不会轻易埋在人群中；演讲越精彩，给客户和同事留下的印象也就越深。

演讲技巧是商业世界里最重要也是最高层次的技能体现方式。不管是企业高管、中层管理者还是普通员工，不管是政府机构官员、媒体人员还是营销人员，演讲能力都是你提升个人影响力和领导魅力不可或缺的。

如今，职场人士所面临的最大挑战就是做一场一流的演讲。或许你已经具备专业的学识、丰富的经验、成功的决心，但如果你不知道如何在观众面前表达自己，你就会失去成功的机会。

## 【课程收益】

- 利用演讲的出色表现力在竞争中脱颖而出
- 用你充满信心的演讲让老板和听众印象深刻
- 有效运用非语言的交流来说服你的客户
- 用充满感染力的演讲来激励你的观众

## 【课程对象】

公司部门经理，需要做汇报者；马上面临一个重要演讲，或经常需要在众人面前演讲；任何想要成为一个优秀演讲者的人

## 【课程时长】

2天（6小时/天）

## 【课程老师】

孙婧婧老师

## 【课程大纲】

### 一、心中无敌，天下无敌——树立自信 克服恐惧

- 1、上台紧张恐惧的6大原因
- 2、紧张情绪的3种表现程度
- 3、克服紧张情绪的4大系统方法

- 实练法
- 4 个心理疗法、
- 7 种体操疗法
- 控场技巧

## 二、领袖风范，魅力无限——台上礼仪与规范训练

### 1、台上礼仪的 4 大步骤

- 上台
- 开台
- 台中
- 退场

### 2、3 种呈现方式（声音、态势、内容）在演讲中的运用技巧

## 三、目光控场，非同凡响——控场目光训练

### 1、目光在演说中的 3 个作用

### 2、目光交流的“3 个区域”

### 3、演说中“3 种控场目光”的巧妙运用

### 4、演说中“目光 3 要素”的运用

### 5、演讲中目光投射的 4 个方向

## 四、音色铿锵，强大气场——发声训练与技巧

### 1、练声法

### 2、口腔肌肉训练

### 3、腹部发声训练

#### 4、综合表达技巧运用

### 五、态势力量，感染全场——态势语言训练

#### 1、演说中的3个神奇数字

#### 2、表情训练

- 常见的3种错误表情运用

- 表情变化的4个训练方法

#### 3、手势训练

#### 4、步伐移动的路线

#### 5、2种演说姿势（站姿、坐姿）的注意事项

#### 6、演讲工具的使用

#### 7、演说中8个忌讳小动作

### 六、快速构思，出口成章——会议、活动即兴发言训练

#### 1、会议讲话、活动发言的“5大原则”

#### 2、解密会议、活动发言的“万能公式”

### 七、条理清晰，思路流畅——言之有序 条理训练

#### 1、巧妙运用领导讲话的魔法公式：“黄金三点论”

#### 2、“黄金三点论”常见的9种结构形式

#### 3、“黄金三点论”运用的精髓

#### 4、运用“黄金三点论”3个注意事项

#### 5、如何运用“几点论公式”讲话

### 八、提炼精华，纲举目张——言之有重 概括训练

#### 1、如何讲话简明扼要、提纲挈领

2、如何提炼发言精华，使讲话具有高度的概括性

3、解密领导讲话高度概括的 2 个公式

## 九、舌剑唇枪 才辩无双——言之有理 有说服力

1、高效说服 10 把刀

2、如何运用“点石成金”的讲话公式，有理有据的说服他人

3、如何运用“钩子、西瓜、刀叉”的讲话公式，使内容充实而有说服力

4、“钩子、西瓜、刀叉”讲话公式的运用技巧

## 十、人际交往，一炮打响——公众自我介绍训练

1、公众自我介绍 5 要素

2、公众自我介绍 3 种方式