

《公众表达技巧与个人影响力提升》

【课程背景】

随着时代的飞速发展，人们的沟通方式也趋向高效，而公众表达可以帮助你把握机会，得到你想要的结果。

不论是在创业时期，需要说服投资人的你；或者在公司汇报项目，需要说服领导的你；还是在宣传推广，说服客户的你；甚至是在求职竞聘，需要说服面试官的你，都离不开公众表达。在这些关键时刻，重要机会面前，你明明具备实力，却因为不会公众表达而功败垂成，不是很可惜吗？

公众表达可以让你提高影响力，链接人脉。比如，任何场合的自我介绍，希望别人记住自己，产生人际链接；比如当你在公司得了奖，需要发表获奖感言；或者主持一场会议；又或者向领导汇报；和下属沟通，聚会敬酒……你该讲什么？怎么讲？才能把一次次的发言都变成人生中的一次次的神助攻呢？

本课程将给你答案。

【课程收益】

帮助学员掌握公众表达技巧，塑造思维，提高个人影响力，链接人脉，把握机会，提升工作效率，受益终身

【课程特色】

培训内容实用、易上手，学员拿来就能用的干货特别多。

学习方式以演练、实操为主，给予学员大量的练习和辅导时间，从而有助于学员做到熟能生巧。

【课程对象】

职场进阶人士

企业中高层管理人士

市场营销人员

【课程时长】 1-2 天（6 小时/天）

【课程大纲】

一、 公众表达意义（8:30-10:00）

1. 带来大量机会
2. 促进组织合作
3. 加快决策
4. 提升个人影响力
5. 使人充满魅力

讨论：你对公众表达的期待

演练：小组内发表你的观点

二、 公众表达思维方式（10:00-12:00）

1. 具有领导意愿
 - 1) 确定最佳领导力
2. 学会倾听
 - 1) 身体倾听
 - 2) 大脑倾听
 - 3) 用心倾听
3. 保持真实
 - 1) 展示真实六原则

4. 保持专注和尊重

- 1) 主题明确
- 2) 重点突出
- 3) 尊重他人

演练 1：互动猜谜

演练 2：我的工作生活像什么

演练 3：设计自我介绍并演练

三、 创作脚本 (14:00-16:00)

1. 做好准备

- 1) 了解主题
- 2) 牢记关键信息

2. 分析听众

- 1) 讲话前、中、后

3. 脚本设计

- 1) 引起关注
- 2) 明确要点
- 3) 拿出论据
- 4) 唤起行动

演练：设计“我的出彩事件”

研讨：如何避免“老奶奶的裹脚布----又臭又长”的讲话

四、 进行排练 (16:00-17:30)

1. 选择语言

- 1) 清晰度
 - 2) 口语化
 - 3) 保持自信
 - 4) 保持协作
2. 塑造你的声音名片
- 1) 放松练习
 - 2) 使声音下沉
 - 3) 音量合适
 - 4) 温和、承诺的语气
 - 5) 注意讲话节奏
3. 巧用肢体语言
- 1) 坐立笔直
 - 2) 开放式的手势
 - 3) 眼神的力量
 - 4) 展现笑容

演练 1：一张纸一分为二小组演练

演练 2：“数星星”小组内练习立场亮相

演练 3：提高言值的四大法宝

研讨：打造你的无形名片