

# 让演讲助力职场

## 一、 方案背景

会演讲的人，成功的机会比别人多五倍。

卡耐基说：当你发现自己能够控制听众的注意力，受到听众的赞赏，并赢得听众的掌声时，就会培养出一种内在的力量，增加自身的勇气和内心的沉静，有了这些感觉，你就会去尝试那些从未想过的事情，并且发现自己渴望在众人面前讲话。这样你往往会成为商业领域和其他领域的活跃者。

可见，演讲能力，对你未来的职场发展，起着多么关键的作用。但是，大多数人往往是对当众演讲充满恐惧的。因此，如何克服演讲恐惧，掌握当众演讲这门技能，让演讲能力助力你的职场发展，这门高效演讲的课程，会帮助你掌握演讲这门技能，让你爱上演讲，爱上讲台上的自己。

因此，本方案包括演讲课程培训和演讲比赛两部分内容。

## 二、 课程方案

### 【课程收益】

- 六大法宝，让你瞬间克服对演讲的恐惧和紧张
- 掌握四种实用的演讲逻辑结构，让你的演讲有理有据，更有说服力
- 让你的演讲有趣有料，时刻吸引观众
- 七招帮你打造自信优雅的演讲台风
- 用声音、肢体语言、视觉辅助工具去感染听众，让你的演讲更加有吸引力
- 帮你打造专业的演讲形象，让形象助力你的演讲

**【课程特色】** 干货，演讲精华；科学，逻辑清晰；实战，学之能用；投入，案例精彩

**【课程对象】** 企业管理者、演讲爱好者

**【课程时间】** 12 小时 (2 天)

**【课程大纲】**

## 一、如何克服演讲的紧张感？

- 1、1分钟即兴演讲体验
- 2、克服演讲紧张的六大法宝
  - 接受这个紧张，做一下身体的放松
  - 到现场，熟悉环境，并做预演
  - 呈现前做深呼吸，让精神放松
  - 给自己积极的暗示
  - 与听众互动，转移紧张感
  - 准备充分、充分、再充分

## 二、如何搭建演讲的逻辑结构？

- 1、一页纸演讲结构法
  - 时间逻辑
  - 空间逻辑
  - 变焦逻辑
  - 演绎逻辑
  - 要素逻辑
  - 问题解决式逻辑
  - 因果逻辑
- 2、FABE 产品介绍逻辑结构
- 3、PREP 结论先行逻辑结构
- 4、五种即兴演讲逻辑结构
  - 问题-原因-解决方案
  - 感谢-回顾-未来愿景
  - 观点-原因-案例-结论
  - 立即开始讲故事
  - 一二三法

## 三、演讲的演绎技巧？

- 1、演讲的肢体语言
  - 站姿
  - 手势
  - 移动
  - 面部表情
  - 眼神交流
- 2、演讲的语音语调
  - 音量
  - 音高
  - 语速
  - 音质
  - 沉默
- 3、演讲的视觉辅助工具
  - 图片
  - 视频

- 各类辅助工具

#### 四、演讲开场的技巧？

##### 1、开场四步骤

- 问好
- 自我介绍
- 破冰暖场
- 导入主题

#### 五、演讲结束的技巧

##### 1、演讲结束三步骤

- 回顾总结
- 号召行动
- 感谢祝福
- 号召行动

#### 六、演讲中如何讲好一个故事？

##### 1、讲好故事的关键

- 让故事有情节、有感情
- 让故事会说话
- 让自己成为有故事的人

#### 七、演讲中的说服激励技巧？

##### 1、演讲中的说服与激励技巧

- 吸引注意力
- 提出痛点
- 解决痛点
- 视觉呈现

#### 八、打造专业的演讲形象

##### 1、男士演讲形象打造

- V区搭配原则
- 男士服装风格指导
- 西装
- 领带
- 衬衫
- 皮鞋
- 皮带

##### 2、女性演讲形象打造

- 女士身材诊断
- 女士色彩分析
- 女士套装选择
- 女士配饰选择

### 三、演讲比赛方案

## 1、演讲比赛主题

企业方决定比赛主题

## 2、演讲内容

企业方和参赛选手共同决定演讲内容

## 3、比赛要求

(1)能够真实地反映××公司的企业精神、经营理念、发展历程和员工的精神风貌，歌颂公司发展的光辉历程、取得的丰硕成果。

(2)歌颂在公司发展过程中涌现出来的具有典型性、代表性、示范性的事件事例，畅想公司美好的发展前景。展现公司员工长期以来自我加压、拼搏奉献的可歌可泣精神，歌颂那些始终与公司发展同呼吸共命运、荣辱与共实现事业与个人共同成长、共同进步的员工。

(3)从公司发展对个人、家庭和生活带来深远影响和深刻变化的角度出发畅谈对公司的感情、感触、体会、认识，抒发个人对公司的自豪感、荣誉感和归属感。

(4)要密切联系本单位、本岗位的工作实际，展现员工队伍朝气蓬勃、昂扬向上的精神风貌。

## 4、参赛要求

(1)参赛者思想端正，参赛作品积极向上

(2)参赛者具有一定的语言表达能力，感情丰富

(3)所选作品切合主题，具有时代气息

(4)正式比赛开始 15 分钟后不到者视为弃权

## 5、评分规则

(1)比赛采用百分制进行评分，要求有符合主题的思想内容和完美的表达形式相统一。评委按照以下评分标准为每位选手现场打分。

(2)评分标准：

① 参赛作品分：满分 30 分(要求演讲内容主体鲜明突出、联系实际、积极向上)

② 演讲技巧分：满分 40 分(演讲逻辑布局 10 分、肢体语言表现 10 分、声音表现 10 分、感情饱满度 10 分)

③ 选手仪表分：满分 10 分(容貌端正、衣着整洁、礼貌大方、举止自然得体)

④ 综合评分：满分 15 分(由评委根据演讲选手的临场表现作出综合演讲素质的评价)

⑤ 时间：满分 5 分(演讲时间不得少于 4 分钟，控制在 8 分钟以内，超过规定时间和少于 4 分钟的，酌情扣分；演讲时要求脱稿，不得照稿宣读)。

## 6、计分方法

(1)为保证比赛的公平性，比赛中所有评委同时为参赛者打分。

(2)由工作人员负责将分数统计整理，去掉一个最高分，去掉一个最低分，得出的平均分为该选手的最后得分。

## 7、比赛规则

(1)选手最终得分为去掉最高、最低分后的评委平均评分，精确到小数点后两位，若出现同分，则精确到后三位，依此类推。参赛选手的最终名次按成绩高低排序产生。

(2)比赛设第一名(1位)、第二名(2位)、第三名(3位)；最佳作品奖(1位)；最佳表现奖(1位)；最佳形象奖(1位)；鼓励奖(2位)。

## 8、比赛流程

比赛前由该比赛负责人组织参赛选手抽签，决定比赛顺序。

(1)主持人介绍参加此次活动的各位领导、评委及工作人员名单。

(2)评委代表宣读评分标准及比赛规则。

(3)公司领导致词并宣布演讲比赛正式开始。

(4)主持人宣布演讲比赛最后结果(采用倒读数方式)

## 9、演讲比赛评分表

姓名	内容作品 ( 30 分)	演讲结构布局 (10分)	肢体语言 ( 10 分)	声音表现 ( 10 分)	感情饱满 ( 10 分)	仪表 ( 10 分)	时间把控 (5分)	综合评分 (15分)