

《说学动演TTT训练营》©版权课

——内部培训师培训

课时：6天（每天6小时）

学员：内部培训师、中高层管理者、销售

课程收益：通过学习，使学员能够：

- 认识内部培训师应该扮演的角色，做好成为内部培训师的心理准备
- 掌握有感染力的声音、眼神、肢体语言展现技巧
- 自信的做自我介绍，学会做简单的PPT，学习开会和培训都适用的演说技巧
- 从开场、中场到结尾，如何做一场好的培训课程
- 如何确定课程主题，设计好一门精彩的课程
- 如何组织与实施一场精彩的内训课



主讲：曹恒山（大嘴老师）

资深商业讲师 授课 16 年近 2000 场次培训经历

南通理工学院 企业发展研究院 院长

中管院教标所 客座教授

“大嘴讲师堂”商业讲师缔造者 创始人

“说学动演”TTT 版权课所有者

中国高级注册培训师

国家二级心理咨询师

美国 NGH 催眠治疗师

经管类畅销书作家

江大硕士班企业家辅导员



老师主要著作：《转型培训师》、《鱼塘式营销》、《大客户谈判》、《享受拒绝》、《林妹妹升职记》、《享受拒绝》、《谁懂客户谁拿订单》、《销售这样说才对》、《我适合做销售吗》等。

选择曹老师的四大理由：

1、经验丰富

曹老师有着长达 16 年的讲课经验，曾为 800 多家企业授课 2000 场次、其中为 50 家企业担任常年管理顾问辅导老师。

2、风趣幽默

曹老师主张“快乐学习”，课堂没有填鸭，只有是欢乐、活泼、游戏、故事、讨论及情景演练，使学员在轻松幽默的氛围中学习，让学习过程快乐而有趣。

3、实战接地气

曹老师的授课经验非常丰富，2019 年课量达 230 天，课程内容大多都是学习后马上就能运用到工作中去的“干货”，而且课堂中曹老师会安排很多模拟练习。

4、学员评分高

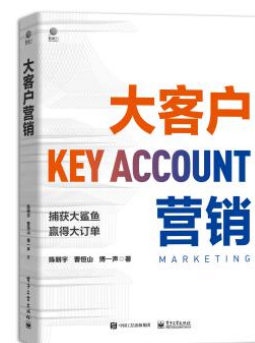
由于曹老师课程“干货”接地气又风趣幽默，所以课程满意度非常高，学员平均打分在 97 分以上，江湖人称三高老师：“课量高、满意度高、返聘率高”。

上课守则

每个人都是主角

放下一切，尽情参与

只有你要，你才会得到



影响别人学习就等于犯罪

给别人掌声就是给自己掌声

课程大纲

一、培训师的自我修炼

二、课程研发与设计

三、培训师的言魅力

四、授课技巧

五、授课前的准备

六、赢在开场

七、精彩的“鱼肚”

八、让你的结尾耐人寻味

九、内训课的计划与实施

十、上台上台再上台！



序章、团队建设

互动热身游戏

报数分组

1、选出组长

2、课程中采取积分制奖励 PK

老师是人类的灵魂工程师。——斯大林

TTT=Training the Trainer to Train

第一章、培训师的自我修炼

1、自我学习

培训师的首要任务——学习！再学习！

讲课是最好的学习手段

如何解决害怕紧张？

六大学习方法

2、自我素质提升

子曰：己所不欲勿施于人！

自我约束：三不讲

3、讲师礼仪

六大要点

着装、站姿、表情、站台、握麦、板书

麦田式站台法



课堂互动：麦克风的握法练习、站姿练习（9点靠墙法）

第二章、课程研发与设计

1、需求调研

2、确定主题

3、打框架

4、开场 克服紧张

5、素材

6、结尾

7、PPT制作

第三章、培训师的语言魅力

一、语言的技巧

1、发声训练

三腔共鸣：头腔，胸腔，口腔

课堂互动：“打哈欠”——寻找共鸣腔

丹田吐丝法 小狗喘气法 阿毛远近法

互动游戏：喊话 + 绕口令练习

2、普通话训练

最好的老师——央视新闻联播主持人

3、节奏感

4、停顿技巧

练习诗歌：《乡愁》作者 余光中

课后发声练习作业

二、肢体语言

麦拉宾法则

肢体语言的四大作用

肢体动作练习

分组互动练习：无实物表演

用眼神沟通

互动：练习看“眼睛”

第四章、授课技巧

一、快乐课堂

二、体验式教育

记忆最深的往往是体验式学习

三、互动技巧

互动的五大好处

课堂互动的八个方法

四、课堂激励

奖励机制的设定

第五章、课前准备

应对恐惧最大的秘诀：准备

——《口才》多罗茜·利兹

人类最恐惧的十件事

怯场压力的表现

如何克服怯场的六大技巧

讲课前的六大准备工作

对课题的调研

对学员的了解

对场地的熟悉

硬件的准备——讲师四大件

软件的准备

第六章、赢在开场

成功的开场等于演讲成功了一半。 ——戴尔·卡耐基

3+45 秒法则

开场要素：5 W 1 H

练习：设计一个自我介绍

开场的运用

问候式开场 分解动作

分组练习：小组一对多轮流练习 选出一位代表上台表演。

开场的六不要

暖场技巧

课堂互动：第一次上台演讲展示

包含：开场、介绍、呈现

第七章、精彩的“鱼肚”

成功演讲的获取：

(一)、时刻营造快乐的演讲氛围

快乐学习法

幽默技巧 演讲高手都是搞笑能手。

幽默的三大好处

幽默的五种实战技巧

课堂练习：小组成员轮流讲笑话。

评选笑话高手。

(二)、引用名人典故

引用典故或名言

举例：名人如何运用语言魅力演讲

(三)、提供证据

说故事（真实）、案例、提供数据、发布照片、播放视频、证人证言

1、讲故事说案例

如何讲故事？

互动：讲故事比赛

2、利用准确的数据

3、熟练运用图片、视频、证言

(四)、积极互动

六大互动举例

(五)、条理清晰

1、主题明确

2、思路清晰

精彩“鱼肚”的注意点

(六)、PPT制作技巧

PPT的六个坑勿踩

三个注意点

第八章、让结尾耐人寻味

好的结尾总会让人回味无穷

1、总结和回顾

2、故事结尾

3、感谢收尾

4、名人名言结尾

5、提出期望或要求

6、美好祝愿

第九章、内训课程的计划与实施

- 1、课程调研
- 2、课程目标的设定
- 3、课程通知
- 4、课堂布置
- 5、课中实施
- 6、课后工作
- 7、复盘文的撰写

第十章、上台上台再上台！

每人选一个课题，上台授课

个人 PK 考核，选出前三名

快乐学习、快乐工作、快乐生活！