

演讲与口才

----三尺舞台 挥洒自如

主讲老师：赵了了

课程概述

当你在不同场合、面对不同的观众、针对不同主题，当众演讲时，如果因过分恐惧、紧张、怯场、害羞，使您心跳加速、忐忑不安、呼吸急促、大脑空白、思维混乱、语无伦次、面红耳赤、手足无措、手心冒汗、声音发颤、语速飞快、眼神飘移，提前精心准备好的发言内容，好像突然从大脑中被抹去了……

演讲，对于任何人都是极具挑战性的任务。正因为如此，高效的演讲者，总能获得众人的羡慕和上级的垂青。专业水准的演讲不仅仅是天生的，更多的可以通过学习和练习拥有的。你将透过真实的演讲演练和讲师学员反馈，充分领悟演讲的“道”与“术”，找到结合自身特点的、既表现智慧又展示魅力的演讲方式，并对演讲产生前所未有的期待。

本课程通过了解演讲、准备工作、演讲流程和技巧4个维度进行学习，同时使用提升演讲能力，改善演讲认知，有效提升团队领导、中高层管理人员的表达能力，使其在报告、主持、沟通、演讲、会议等公开演说场合取得长足进步。

授课对象

各企业团队中高层管理人员、销售人员和基层员工

课程目的

- 让学员意识到口才演讲的重要性，从而提升起学习锻炼的兴趣；
- 建立学员对自我口才演讲能力的自信心；
- 学习并且掌握演讲的流程、知识、技巧、方法和工具；
- 在情景模拟中进行现场演讲，针对性发现问题，自我提升。

课程纲要

第一章：演讲---没有你想象的那么简单

- 一、观摩巅峰对决---精彩演讲视频集锦播放，讲解演讲的重要性
- 二、尽情演讲---观测学员真实演讲状态，做1-2分钟命题即兴演讲

三、大家来找茬---帮助小组内其他成员进行点评，加深自我认知

第二章：演讲内在之魂---轻松开口自如说话

一、演讲的内在之魂---心态决定演讲成败

1、心理定位训练---准确定位自己的演讲期待

- 仪表定位
- 语音定位
- 情绪定位

2、心里兴奋训练---如何让演讲者刺激听众

- 刺激清晰
- 贵有悬念

3、心理休息训练---掌握演讲的呼吸

4、演讲结构---金字塔逻辑表达法 层次清晰 表达有力

二、和紧张说拜拜---修复演讲恐惧症

1、我们为什么会得演讲恐惧症以及恐惧的三个层次

2、用身体击败恐惧的方法

- 有效深呼吸
- 心锚的设置
- 捏擦物件
- 身体放松
- 注视听众保持微笑

3、用心理击败恐惧的方法

- 把自己想象的更加高大
- 勇敢做回最适合的自己
- 不要脸和够自恋
- 直面恐惧它就是懦夫

4、用行动击败恐惧的方法

- 充足的准备工作
- 反复的练习
- 照本宣科生搬硬套

三、舞台感染力---让听众跟随你的节奏

1、认识感染力的力量

- 2、自身的真诚投入，才能听见听众的欢呼
- 2、巧妙安排词语，赢得观众认可
- 3、在正确的时间运用感染力

第三章：演讲外在之魄---身形言表演讲技巧

一、身体技巧---你的身体会说话

- 身形姿态技巧
- 眼神运用技巧
- 手势的力量
- 表情的魅力
- 演讲者的仪表

二、语言技巧---口才是可以锻炼的

- 日常发声训练
- 语流---语音语调的魔术
- 风雅---出口成章如沐春风
- 幽默---自嘲、流行和类比
- 论据---旁博引证的技巧

三、突发状况---即兴演讲的技巧

- 1、最常用的“指哪儿打哪儿”训练
- 2、最有效的“自由联想”训练
- 3、日常积累的重要性

第四章：演讲之神---演讲过程分解

一、演讲前的准备和训练

- 好的准备是演讲成功的一半
- 大量阅读相关书籍和知识
- 演练，让你提前进入演讲状态
- 不要让人觉得你是演讲外行

二、演讲准备工作的步骤

- 发现演讲需求，确定演讲目标
- 了解你的听众，选择演讲方法
- 整理演讲脉络，构建清晰系统
- 列出演讲大纲，创建框架层次

三、震撼开场，抓住听众的心

1、必须知道的演讲3X5法则

2、有效开场的三张王牌

➤ 亲和牌

➤ 夸赞牌

➤ 好奇牌

3、第一句话就打动观众

4、用逸闻趣事及诗词典故开场

四、画龙点睛---结尾的力量

1、演讲结尾的意义

2、绝妙诱人的结尾技巧

3、演讲结尾的禁忌

第五章：演讲集训营---命题情景模拟演讲（任选其三）

命题一：10年后的我---煽情演讲（主要考察外在身形言表）

演讲时间：5分钟

演讲方法：学员轮流上台，培训师进行点评，学员回顾，现场修正

演讲目的和要求：在5分钟内让听众感动、认可，心生向往

演讲道具：可自行设置道具增加效果

命题二：我的地盘我做主---产品宣讲（主要考察语言表达能力）

演讲时间：5分钟

演讲方法：学员轮流上台，培训师进行点评，学员回顾，现场修正

演讲目的和要求：在5分钟内让听众产生购买欲望

演讲道具：可自行设置道具增加效果

命题三：领导请听我一次---工作汇报演讲（主要考察演讲的结构性）

演讲时间：5分钟

演讲方法：学员轮流上台，培训师进行点评，学员回顾，现场修正

演讲目的和要求：在5分钟内让听众产生认可

演讲道具：可自行设置道具增加效果

命题四：根据场景尽心即兴演讲

演讲时间：5分钟

演讲方法：学员轮流上台，培训师进行点评，学员回顾，现场修正

演讲目的和要求：在5分钟内将现场内容进行无缝演讲连接

演讲道具：可自行设置道具增加效果

命题五：大总结---课程回顾

演讲时间：5分钟

演讲方法：学员轮流上台，培训师进行点评，学员回顾，现场修正

演讲目的和要求：在5分钟内演讲出自己的变化、感受、收获和未来的计划等

演讲道具：可自行设置道具增加效果

主要教学方法

讲授法、案例法、互动参与法、角色扮演、情景模拟

训后培训评估

- 1、培训评估调查表
- 2、培训效果试题或现场模拟测验
- 3、学员个人行动计划