

主持技巧与口才训练

主讲：赵了了

课程背景

对于很多人来说，当上主持是一件不太容易的事，但实际上，做上主持人并不难。

主持人是全场的中心，同时也已经成为一个很受人关注的职业。做一名出色的主持人，也是许多年轻人的向往与孜孜以求的渴望。

通过近 10 年的研究、探索，经过 200 余场学员的认可，融合国内 30 余位老师的精华案例，开发本次课程。通过本课程，可以在短期内培养出合格的主持人，并通过循序渐进的实践摸索，可以在两年内成为一名优秀的主持人。

课程收益

- 轻松掌握主持人必备的现场演绎技巧和控场能力；
- 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。

适用对象

- 高、中、基层管理者、骨干人员
- 各部门有培训需求的管理人员
- 内部讲师
- 有一定基础、有志于成为讲师的所有人员
- 有意愿提升自身语言表达能力的所有人员

授课方式

讲与演，声与形，练与评的相结合，图与影象，实战与体验的相结合，实现全程互动、身临其境，迅速突破

- 1.课堂讲授法
- 2.工具演示法
- 3.案例教学法
- 4.实战练习法
- 5.讨论培训法
- 6.角色扮演法
- 7.游戏活动法
- 8.测试点评法
- 9.头脑风暴法
- 10.情景模拟法

授课时间

1-2 (6- 12 小时)

课程大纲

第一章：主持人主持技巧

一、主持人的关键因素

- 事先准备
- 仪表仪态
- 语言表达

二、主持人的作用

一、适用范围及基本条件

二、如何主持

- 开场
- 嘉宾推介
- 串场

- 结束语

三、主持的注意事项

- 开场语言不谨慎、不精炼
- 肢体语言夸张、做作
- 发问无针对性
- 主讲与主持不分
- 细节处理不到位

第二章：主持人演讲---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

第三章：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
- 捏攥物件
- 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