

---

魏春老师  
卓越培训师 (TTT)  
课程资料包  
(3 天版)

## 课程概述

### 【课程背景】

TTT，英文短语 Training the Trainer 的缩写，意为培训培训师。一般情况下，它是通用企业管理培训领域的职业培训师、企业内训师的职业技能和职业素质训练课程。

内部培训师的培养，已经日益成为学习型组织不断发展和建立培训系统的一个重要组成部分。可是在内部培训师的培育上，很多企业依然存在着诸多的问题。对于内部培训师而言：

如何克服紧张情绪？如何站在讲台上轻松自如？

怎样可以让自己的授课变得轻松有趣，而又能对学员真正有所帮助？

游戏、活动很有趣，可是怎么做才能让学员从中有所收益而不是仅仅感到好玩？

培训师应如何引导学员将所学运用于工作上？

很多企业内部讲师都是企业各业务部门的精英和骨干，实战经验丰富，但就是不能很好的表达出来，导致上课时学员提不起兴趣，培训没有效果。所以提高内部讲师的讲课水平，培养一支优秀的企业内部讲师队伍已经成为企业培训的当务之急！

### 【课程收益】

- 1、按照职业标准对内部培训师培训技巧进行全面专项训练；
- 2、理解作为企业内部培训师的角色，认识到责任和作用；
- 3、掌握成人学习的原理及关键要素；
- 4、掌握突破心理紧张情绪技巧；
- 5、掌握各种态势语言的灵活运用；
- 6、掌握登台礼仪规范；
- 7、掌握各种台上授课表达技巧；
- 8、掌握培训教具的正确使用；
- 9、掌握如何促成与学员的互动，促进教与学的和谐展开；
- 10、掌握授课的控场方法和回应学员提问的方法；
- .....

### 【课程对象】

- 1、通用企业管理培训领域的职业培训师；
- 2、企业内部专、兼职培训讲师；
- 3、企业内部的 HR 经理、培训主管；
- 4、以兼职培训师身份参与企业内部培训的企业中层干部、业务骨干；
- 5、企业内部各级管理人员。

### 【课程特色】

国家注册培训师专业基础，聚焦一门 TTT 课程研究，多年从事企业内训师工作实战经验，让学员从整体高度上受益：

- 1、给你方法，给你技巧，给你实战演练的机会；你说，你做，大家来点，讲师来评；
- 2、重视差异，因材施教，尤其善于观察和把握学员个体特征与差异；
- 3、运用现场训练，进行有针对性引导与辅导，课程富有亲和力，控场能力强，极具大家风范；
- 4、幽默风趣，形式多样，在潜移默化中教会学员知识和人生哲理，在轻松的氛围中提高能力；
- 5、注重学员切身体验，引导和传承企业文化，使培训具备更深远的意义与高度。

### 【课程时间】

本次课程时间：3 天

## 卓越培训师（TTT）课程大纲

特别说明：



- 1、我们推崇以需求为先导，以解决绩效差距为目标，因此，本课程内容及教学方式遵循实用性、针对性、创新性、可行性、技能性及科学性的原则，确保每一位学员学习后能够在培训技能方面有量的积累和质的变化；
- 2、课程持续升级中，课纲仅作参考，具体以授课内容为准。

卓越培训师（TTT）课程内容一览表

时间	模块	内容
第一天	一	导入——培训师角色认知
	二	揭秘——成人学习特点
	三	练胆——紧张成因及对策
第二天	四	练形——掌握呈现的形式
	五	练嘴——掌握表达的技巧
第三天	六	练脑——授课、互动、控场技巧
	七	应用——培训教具的准备与使用
	八	尾声——卓越培训师葵花宝典

### ★ 内容大纲

《卓越培训师（TTT）》 第1天	
课程模块	内容大纲
第一模块 导入 培训师角色认知	1、汉字释义——赢 2、“嘴巴”与您密切相关 3、故事分享：相对竞争力；方法（TTT学习）大于努力 4、TTT学习的四项要领（投入、参与、开放、谦逊） 5、学习型组织：企业如何看待培训

	6、思考：培训的目的 7、培训在企业中的重要性 8、摸底小测试：我是谁 9、分析：讲师的四种风格 10、视频赏析：培训师能力模型 11、培训师的定位 12、培训师的角色 13、培训师的收获 14、培训师注意事项
第二模块 揭秘 成人学习特点	1、思考：成人不同接收方式的记忆度差异 2、分析：艾宾浩斯记忆遗忘曲线 3、对比：成人与学生学习态度比较 4、讨论：成人学习的动机 5、总结：成人学习的特点 6、成人培训的转换 7、成人培训三阶段
第三模块 练胆 紧张成因及对策	<b>一、紧张成因</b> 1、赏图思考：你最恐惧什么（走上讲台） 2、视频赏析——紧张最大的敌人 3、互动：如何克服紧张？ 4、九阴白骨爪——撕下面子 5、训练：一分钟展示（我上台，我最棒） 6、对照：紧张表现对照表 7、分析：造成紧张的四个因素（学员、会场、内容、后果） 8、正确认识紧张 <b>二、紧张对策</b> 1、缓解紧张情绪之天龙八“步” 2、肯定心理暗示法 3、肌肉放松法 4、乾坤大挪移 5、巧妙掩饰法 6、华伦达心态法 7、超量准备法 8、音乐舒缓法 9、消除紧张万能方法 10、一分钟即兴演练
<b>《卓越培训师（TTT）》 第2天</b>	
课程模块	内容大纲
第四模块 练形 掌握呈现的形式	<b>一、培训师职业形象设计</b> 1、案例研讨：相亲那些事儿 2、赏图思考——培训师职业形象设计要求 <b>二、培训师态势语言概述</b>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、案例研讨：卫生间里的偶遇</li> <li>2、视频分享：“身动”才能“生动”</li> <li>3、态势语言概述</li> <li>4、视频与研讨：培训师亲和力</li> <li>5、图片、视频赏析——微笑、面部表情及要求</li> <li>6、学员演练</li> </ol> <p><b>三、培训师上场、站位、站姿、走姿、退场解析</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、演练与分解：上场基本动作</li> <li>2、培训师站位要求</li> <li>3、全体起立：站姿检测及要求</li> <li>4、培训师走姿要求</li> <li>5、演练与分解：退场基本动作</li> </ol> <p><b>四、培训师手姿</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、手势运用概述</li> <li>2、手势演练</li> <li>3、手势使用技巧（上区、中区、下区）</li> <li>4、习与练：卓越培训师常用 12 种手势</li> <li>5、习与练：数据手势及指示手势</li> <li>6、手势禁忌</li> </ol> <p><b>五、培训师眼神</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、歌曲赏析：你的眼神</li> <li>2、眼神交流优势</li> <li>3、学员互动：我的眼里只有你</li> <li>4、眼神魅力解密</li> <li>5、眼神交流禁忌</li> </ol> <p><b>六、态势语分组训练 PK：故事接龙</b></p>
<p><b>第五模块 练嘴 掌握表达的技巧</b></p>	<p><b>一、培训师表达艺术</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、演练与对照：变与不变</li> <li>2、解析：培训师语言艺术运用（语速、音量、语调…）</li> <li>3、重音——怎么说比说什么更重要</li> <li>4、短片赏析：天堂午餐</li> <li>5、静思：说的有感情，听的才有感觉</li> </ol> <p><b>二、表达结构设计</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、游戏与思考：画小鸟</li> <li>2、表达固有结构设计（三“要”+两“性”）</li> </ol> <p><b>三、开场、结尾设计</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、开场白意义（解决三个心理问题、达到三个目的）</li> <li>2、常用开场白设计</li> <li>3、独创开场白设计</li> <li>4、开场白禁忌</li> <li>5、结尾意义</li> <li>6、常用结尾设计</li> <li>7、独创结尾设计</li> </ol>

	8、结尾禁忌 9、结尾后——画龙点睛 10、即兴表达技巧 11、现场演练
<b>《卓越培训师 (TTT) 》 第 3 天</b>	
<b>课程模块</b>	<b>内容大纲</b>
<b>第六模块 练脑</b> <b>授课、互动、控场技巧</b>	<b>一、授课目的</b> 1、展示——是为了更好的说清楚 2、授课核心宗旨——展示 3、授课目的——让一切培训更美丽 <b>二、授课技巧</b> 1、赏图思考 2、感性+理性=完美授课 3、授课技巧——全脑刺激 4、理性语言——条理性（序列理性、程式理性…） 5、感性语言（热情似火、柔情似水、极具画面感） 6、学习规律时刻表（开头 5 分钟：注意力分散） 7、卓越培训师授课前自我 8 问 8、授课核心宗旨——区分 9、授课高招——图形建模 10、几种授课方法对比分析（讲授法、小组讨论法…） 11、赏图思考：加深学员记忆的四个原则 12、短片解析：四招告别“枯燥” <b>三、互动技巧</b> 1、游戏：那些年，我们一起追的女孩（培训中的局内人和局外人） 2、互动三大原则 3、常用互动方法 4、现场互动技巧 5、课堂提问技巧 6、思考：真的都知道 7、培训师对话三组合 8、培训师对话五组合 <b>四、控场技巧</b> 1、精彩点评技巧 2、四大类学员应对技巧（窃窃私语型、故唱反调型…） 3、意外情况应变对策（时间失控、突然忘词、内容说错…）
<b>第七模块 应用</b> <b>培训教具的准备与使用</b>	1、学员示范：话筒准备及应用 2、学员示范：白板准备及应用 3、其他教具的准备及应用（激光笔、音乐、灯光…） 4、培训场地准备 5、不同类型会场的优缺点及应用（教室型、小组型…）

	6、TTT 过关训练
<p style="text-align: center;"><b>第八模块 尾声</b> <b>卓越培训师葵花宝典</b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1、卓越培训师 14 要</li><li>2、卓越培训师 10 不要</li><li>3、解密：卓越培训师葵花宝典</li><li>4、共勉：剑客的故事</li><li>5、培训检测：结业感言</li><li>6、背景音乐响起</li><li>7、全体起立宣誓：我是卓越培训师</li><li>8、大合唱、结束</li></ol>