

# 职场演说：公众表达与呈现技巧

## 贴近真实职业场景的演讲技能训练

### 解决问题：

公众发言和商务演讲紧张怎么办？如何让我说到听众的心里去？

演讲内容如何组织、思路如何厘清？读屏时代，怎样让自己的演讲与 PPT 巧妙配合？

演讲时肢体动作怎么摆？什么样的手势站位会让演讲魅力十足？

我也能尝试互动吗？听众提问怎么答？现场出现一些突发情况怎么处理？

如何提升自己的气场？演讲现场如何控场，我能 HOLD 住吗？

.....

### 课程收益：

突破当众开口的心理障碍、克服紧张情绪，提升公众表达的技能；

全面掌握职场演说的技巧和要点，形成自己独有的演讲风格；

提升当众讲话的影响力，促进目标达成、成果产出；

掌握细节处理的小技巧，即使即兴发言也能快速调用和组织；

**适用人群：**职场中需要在内外多种场合进行当众讲话和演示的职场精英（会议发言、产品演示、竞聘演说、培训讲解、介绍演示、汇报总结、分析阐述、等职场典型场景）

**课程时间：**2 天（12 小时）

### 课程导入：

演说特质模型

听众感受模型

## **第一章 夯实基础：全面准备、稳如泰山**

### **第一节：了解听众、知己知彼**

关注四个维度进行有效受众分析

演说的目的

听众的背景和需求（听众关心什么、不关心什么、听众喜欢什么、忌讳什么…）

时刻注意听众的视角

常见的沟通风格类型

老虎型

孔雀型

猫头鹰型

考拉型

随堂练习：小组研讨，进行听众分析和记录，换位思考、从听众角度出发，确定配合主题的核心内容（听众关切什么、疑虑什么、担忧什么…）

### **第二节：沟通反馈、促成目标**

沟通的通信模型

演说场景中的噪音

听众给予的反馈信号

随堂练习：小组研讨，在演说过程中，有哪些阻碍我们演说效果的“噪音”存在；在演说的现场，听众有哪些反馈信号表达出来，需要我们捕捉并回应。

### 第三节：有效调节、化解紧张

#### 三连问助你正视紧张，勇敢面对“魔鬼时间”

平时沟通都很自然，为什么一上台就紧张？

为什么别人看起来都很自如，只有我这么紧张？

为什么我无法平静下来？

随堂练习：1分钟自我介绍，识别个人紧张的不同表现

#### 二套方法，调整心态巩固自信：

心理暗示法

避免负面强化

正面积极暗示

改变认知评价

行为调节法

动作类调节

技巧类调节

互动类调节

随堂练习：肌肉放松法和呼吸调节法两种操作练习

## 第二章 演说结构：逻辑严谨、富有节奏

### 第一节：明确主题、换位思考

设定主题：适用 9 成职场演说主题万能公式

换位思考：疑问-回答式

WIIFY : What's In It For You ?

随堂练习：小组研讨，确定一个演说场景进行换位思考，从听众的需求和期待出发，设计演说内容提纲

### 第二节：缜密设计、赢得认可

理清线条：

分割线

逻辑线

模型线

踩在点上

汇报总结提成果

展示规划看目标

演示方案谈收益

建好门面

语言词汇积累

观点包装处理

随堂练习：小组研讨，对前面的演说场景提纲，进行完成内容设计和调整，理线条、点到位等，完成完整的内容设计

### 第三节：有效开场、有力结尾

设计开场三步骤

自我介绍

启动注意

陈述纲要

有力结尾三种方式

行动派

承诺派

展望派

## 第三章 表现技巧：专业呈现、打动听众

### 第一节：肢体语言、灵动自如

站稳脚巩固印象

张开手彰显自信

迈开腿展现从容

### 第二节：表情眼神、传神入心

诚挚目光

覆盖全场

一对一

4点两线法

丰富表情

表情丰富、不单一

适时变化、不僵硬

收放适度、不夸张

### 第三节：语言声音、清晰坚定

语气

重音

速度

停顿

语音

清晰简洁

日常口语

坚定自信

呈现合作

**随堂练习：跟练肢体和眼神的动作要领**

**综合练习：设计3分钟演说内容，现场进行小组pk，同时由听众进行**

**观察记录和打分，学员之间进行互助反馈。**