

彰显影响力 赢在演说力

——公众演讲与影响力提升

课程背景：

“好人才未必有好口才，有好口才一定是好人才！”公众演讲与表达，正日益成为职业人士必备的核心素质之一，特别对于企事业单位的领导者，演讲能力更是必不可少的技能，不仅能提升领导力，更对企业的发展至关重要！而实际情况是很多人缺少演讲训练，主要体现在：

- 公众演讲紧张怎么破？如何让我想说的就是受众想听的进而达成演讲的目标？
- 演讲内容如何组织，思路如何厘清？读屏的时代怎样让演讲与 PPT 巧妙配合？
- 演讲时肢体语言怎么配合？什么样的手势动作会让演讲魅力十足？
- 如何借鉴世界最优秀企业家的演讲经验，形成自己的风格？
- 现场出现一些突发情况怎么处理？演讲现场如何控场？
- 如何提升自己的气场？什么样的大场面我都能 HOLD 住吗？

《彰显影响力 赢在演说力——公众演讲与影响力提升》将系统地与您探讨各种实用有效的商务演讲与表达技巧，通过课堂与课后的演练，全面提升您的演讲与表达技能，帮助您在各种商业场合应对自如，实现自身与企业价值的提升！

课程收益：

- 1、受众为先——有针对性地组织演讲素材，明确商务演讲的目标，使演讲呈现符合听众需求
- 2、周延完整——条理清晰地表达观点，无遗漏、不重复，内容充实吸引人，具有感染力说服力
- 3、掷地有声——自信大气地展现自我和企业形象，用商务演讲使思考形象化表达生动化演绎
- 4、论证充分——有理有据地论证观点，于无声处说服受众达成演讲目的，彰显演讲的商业价值
- 5、恰到好处——熟练巧妙地运用 PPT 制作和配合技巧，完美呈现演讲内容，像 TED 一样演讲

学员对象： 需要提升公众讲话及演讲水平的企事业单位领导者、高管、白领等

授课方式：

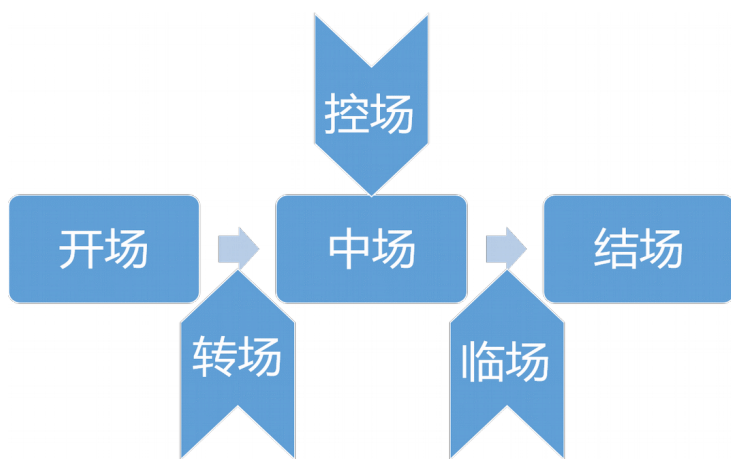
- 1、交互教学：讲师讲授、案例分享、视频多媒体相结合加之夏老师生动幽默演绎课堂氛围好
- 2、互动演练：现场练习、小组讨论、角色扮演、成果输出，加上课后作业和 531 落地效果好
- 3、训练营方式：翻转课堂、群策群力、边讲边练、使学员沉浸其中相互激发成就，体验评价好

课程时间： 2-3 天

课程模型：

破解演讲紧张

| 紧张正常 | | 紧张表现 | | 紧张来源 | | 破解紧张 | | | | | | |
|--------|--------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|--------|------|
| 时代周刊调研 | 丘吉尔三件事 | 生理反应 | 心理反应 | 恐惧反应 | 应激反应 | 内心波动 | 深呼吸法 | 解放天性法 | 正向引导法 | 自我暗示法 | 注意力转移法 | 逻辑树法 |



课程大纲

第一节：让演讲成为底层操作系统——打造你的超级演说力

一、什么是公众演讲？

二、为什么一定要练好公众演讲？

- 1、领导者彰显自己领导力的有效方式
- 2、人们总是追随强者 而演讲就是你的强者之光
- 3、不见得成为超级演说家，但要成为演说+
- 4、演讲是 AI 人工智能无法替代的知识和技能
- 5、将演讲打造成职场乃至人生的底层操作系统

三、如何学好练好公众演讲？

- 1、自己要努力
- 2、导师要跟对
- 3、模式要有效
- 4、学习要得法

第二节：你能战胜最深的恐惧——公众演讲与完美表达紧张破解法

引入：站在受众角度找出自身演讲问题

- 1、关注圈与影响圈
- 2、演讲问题收集

一、公众讲话紧张很正常

- 1、《时代周刊》调研世界上最可怕的事就是公众演讲
- 2、丘吉尔认为世界上最难的三件事

二、公众演讲紧张表现

- 1、生理表现
- 2、心理表现

三、紧张与压力的来源

- 1、恐惧反应
- 2、应激反应
- 3、内心波动

四、紧张破解六脉神剑

- 1、深呼吸法
- 2、解放天性法
- 3、正向引导法
- 4、心理暗示法
- 5、注意力转移法
- 6、逻辑树法

第三节：打开手势 神采飞扬——运用肢体语言让你演讲表达魅力大增

一、演讲表达中的 55387 规律

- 1、55%来自视觉印象
- 2、38%来自声音信号
- 3、7%来自文字内容

二、牢牢吸引观众的注意力的“手眼身法步”

- 1、手：手势与肢体
- 2、眼：眼神与交流
- 3、身：站姿与身段
- 4、法：定力与心法
- 5、步：步伐与走位

第四节：声动人心 过耳不忘——塑造表达自信之声与演讲魅力之声

一、让听众过耳不忘的吐字发声技巧

- 1、气息练习
- 2、腹式呼吸
- 3、声音动力

二、打造你的职场自信之声与演讲魅力之声

- 1、声音洪亮
- 2、音质饱满
- 3、气息沉稳

三、演讲表达中的五个语

- 1、语音：要普通话标准 语音清晰
- 2、语调：要有高低起伏的变化
- 3、语气：要轻重有别 重点突出
- 4、语速：要有快慢缓急的不同
- 5、语境：要引人入胜 有画面感

第五节：掌控六个场 演讲控全场——公众演讲六个场全面提升

一、公众演讲的开场

- 1、引言法：名言佳句，点题扣题
- 2、提问法：引发思考，顺势导入
- 3、故事法：生动形象，引人入胜
- 4、数据法：严谨详实，实事求是
- 5、案例法：贴近受众，引起共鸣
- 6、演示法：巧用道具，吸引力强
- 7、开门法：开门见山，简单有效
- 8、视频法：视频开场，抓人眼球
- 9、互动法：幽默游戏，轻松开场
- 10、综合法：综合运用，效果更佳

二、公众演讲的中场

- 1、条理性：结构性思维组织汇报内容
 - 1) 结论先行
 - 2) 以上统下
 - 3) 归类分组
 - 4) 逻辑递进

- 2、实用性：贴合实际解决问题为导向
- 3、可信性：麦肯锡以事实为友工作法
- 4、生动性：比喻排比等各种方法运用

三、公众演讲的结场

- 1、赞美祝福法：中规中矩，催人奋进
- 2、寓言故事法：经典故事，发人深省
- 3、名言佳句法：言简意赅，意味深长
- 4、归纳总结法：总结提升，温故知新
- 5、幽默收尾法：快乐收场，余音绕梁
- 6、首尾呼应法：前后搭配，统一和谐
- 7、呼唤行动法：一句收尾，短促有力
- 8、综合应用法：举一反三，综合应用

四、公众演讲转场起承转合

- 1、总结式呈上
- 2、提问式启下
- 3、提示语过渡

五、公众演讲临场随机应变

- 1、课程时间充分时：从容不迫，娓娓道来
- 2、课程时间有限时：二八法则，说重点要点
- 3、学员人数比较多：大数法则，照顾大多数
- 4、学员人数比较少：尽量照顾每一个学员
- 5、现场配合度较高时：增加深度，内容为王
- 6、现场配合度不高时：增加互动，氛围第一

六、公众演讲控场成竹于胸

- 1、出现口误或紧张时的应对

- 2、遇见质疑或疑难问题的应对
- 3、遇到调侃或不和谐场景时的应对

训练营回顾与总结：

一、答疑与互动交流：Q & A 时间

二、一课四训教学理念：

- 1、预训：需求问卷、预先建群、案例收集、问题访谈
- 2、正训：精力集中、案例演示、现场互动、全情投入
- 3、自训：社群学习、微课补充、作业群览、期限改变
- 4、复训：定期复训、复盘总结、持续跟踪、不断提升

三、531 落地实施计划

- 1、学员课后写出至少 5 个（多者不限）课程中的收获点
- 2、列出 3 个指导实际工作的学以致用的行动项
- 3、聚焦 1 个立刻去做行动，包含详尽具体的行动步骤
- 4、以“PDCA”来督促培训成果的落地实施，做到有计划、有实施、有查核、有总结
- 5、以 1 个月为期限（时间可根据情况调整）促使学员改变，督导者最终给出评估意见