

精准表达 精彩演绎

——演讲口才与风范气场实战培训

【课程背景】

随着市场竞争不断加剧，在新形势下，公众讲话的机会会越来越多，无论是各级管理者、还是各部门骨干精英，都愈来愈感受到公众讲话的重要性。

然而，在职场中很多朋友，私下聊天时都能侃侃而谈，但站在台上，进行一对多演讲或者做工作项目报告时，却显得极其不专业：

上台时紧张，讲话时容易忙词，场面尴尬；

着装上随意，与现场气氛不搭，高有气质；

表达逻辑乱，东拉西扯不严谨，没有重点；

肢体动作杂，整体感觉太木讷，没有气势；

讲话声音弱，尖细刺耳太难听，让人难受……

本次课程，由国际职业培训导师**赵海河老师**，带领学员，围绕上述具体问题，进行深度分析。剥茧抽丝，找到根源，去除障碍，深度训练，从而帮助学员在专业汇报和演讲呈现方面，实现快速提升！

赵海河老师，浙江省安徽商会副会长、曾担任集团副总经理，有着**28**年的职场管理及培训经验，专注于讲师培训超过**18**个年头，有着极为丰富的培训经验。

赵海河老师担任多届“**全国好讲师大赛**”总评委、“**东方航空全国好讲师大赛**”总评委、“**开元集团全国好讲师大赛**”总评委，以及多家集团公司**商学院的体系化建设总导师**。并且在**优酷、腾讯、爱奇艺、喜马拉雅、荔枝**等多个平台，有在线语音及视频课程超过**上千集**。有多名学员及弟子获得**全国讲师大赛冠军**。

【课程收益】

1. 了解并掌握紧张情绪化解技巧
2. 了解并掌握公众讲话职业礼仪
3. 了解并掌握演讲精彩开场方式
4. 了解并掌握演讲逻辑表达技巧

【学员对象】

各级管理干部、骨干精英、储备干部。

【培训特色】

封闭式训练 个性化辅导 一课四训、实战演练、登台呈现、小组 PK

【培训时间】

一天 6 课时/天

【课程纲要】

时 间	内 容
08 : 30——11 : 30 14 : 00——17 : 00	<p>一、化解上台紧张的技巧</p> <ol style="list-style-type: none">1、台前快速调息法2、价值场景回顾法3、微笑对接观众法4、内容巧记提炼法 <p>现场辅导：带领学员在小组内演练，老师现场点评</p> <p>二、精彩开场的五种方式</p> <ol style="list-style-type: none">1、语言表达，声调上扬，对接现场气氛2、提问开场，引发兴趣，内容循序渐进3、问候开场，亲切自然，快速接近距离4、案例开场，感同身受，学员全情投入5、活动开场，活跃气氛，提升学习氛围 <p>现场辅导：让学员选择开场方式上台，老师点评</p> <p>三、公众讲话时话筒礼仪</p> <ol style="list-style-type: none">1、话筒拿法，一折二移，三翻四展五贴2、话筒音质，结合嗓音，掌握调节技巧

3、邀请互动，声音到位，手势掌声到位

现场辅导：马上带领学员练习话筒的标准拿法

四、公众讲话时的气场风范

- 1、手势要领，大开大合，肩带肘跟
- 2、步法要领，三步一停，移动有向
- 3、身型要领，正面朝人，昂扬向上
- 4、眼神要领，一盯一层，有应必返
- 5、听法要领，道听途说，贴近听远
- 6、说法要领，情绪语言，六大基础

现场辅导：各小组演练并讨论，每位学员分析自己在风范上存在的明显问题，并找出改进方法。老师现场辅导

五、演讲时的逻辑表达技巧

- 1、时间逻辑
- 2、轻重逻辑
- 3、好坏逻辑
- 4、内外逻辑

现场辅导：各小组演练，老师现场辅导

六、演讲呈现时的三大互动技巧

- 1、变讲为问式
- 2、字字重音式
- 3、半句引导式

现场辅导：各小组演练，老师现场辅导

七、演讲呈现时的三大结尾技巧

- 1、核心要点快速回顾
- 2、关键问题提出思考
- 3、鼓励感谢表达期待

带领学员，回顾上午的专业知识要点全员合影留念、课

程圆满结束