

《好课演绎：让课堂效果出彩的核心技法》

企业内训师魅力授课及表达能力提升实战训练

主讲：鄢雷老师

【课程背景】

企业内训师常面临登台紧张忘词、语言平淡无感染力、肢体僵硬像背书、学员注意力涣散等问题，导致培训效果大打折扣。

本课程聚焦表达自信度、声音穿透力、肢体表现力、内容感染力等四大维度，通过“工具化方法 + 即学即练”模式，帮助内训师快速掌握课堂表达与演绎的核心技能，让培训更具吸引力与影响力。

【课程收益】

- 状态突破：掌握紧张转化3步法，消除登台恐惧，实现自信表达；
- 声音赋能：运用5P发声技巧，让声音清晰、有节奏、富感染力；
- 肢体加分：通过镜像训练+场景适配，让肢体语言自然协调、辅助表达；
- 内容生动：借助故事化、场景化工具，让知识点从枯燥干货变鲜活案例；
- 实战落地：现场完成5分钟精品演绎，获得针对性反馈，可直接应用于课堂。

【课程对象】

企业内训师、培训专员、需开展公开分享/授课的业务骨干等

【课程时间】

1-2天（6小时/天）

【课程大纲】

第一部分 认知破局——从怕表达到敢表达

1、内训师表达卡点诊断

互动自测：你表达时最困扰3个问题是什么？

案例对比：观看“紧张型表达 VS 自信型表达”视频，分析核心差异

2、紧张转化的“三步正念法”

生理调节：478呼吸法

心理暗示：成功锚定法

焦点转移：将注意力从自我表现转向学员收获

3、自信表达的“姿态启动术”

力量姿势：登台前的“扩张型姿势”（提升自信感）

模拟演练：分组用手机拍摄“普通姿态 VS 力量姿势”的对比视频，感受状态变化

第二部分 声音赋能——让声音有磁、有料、有节奏

1、清晰吐字（必备基础）

现场示范：口腔开合训练（如啃苹果等）

演练：朗读一段相对拗口的文字。小组互评

2、刻意练气

吹起法（让气息饱满，不疲劳）

打枣法（让表达流畅，不卡顿）

练习：学员根据指定的内容和要求，练习吹气

3、魅力发声：5P技巧

核心目标：针对不同的课程内容及场景，要善于运用不同的声音

Pitch（音调）：用音阶练习法模拟不同的语气（如惊讶等）

Power（音量）：用腹腔发力法调整音量大小和穿透力

Pace（语速）：用手机节拍器设置不同节奏，练习语速快慢控制

Pause（停顿）：用黄金停顿法在关键点、转换处、提问后等环节练习停顿

Passion（情感）：用情感锚定法为内容匹配不同的情绪（如喜/怒/哀/乐）

案例：制度条款（庄重清晰）VS 成功故事（热情起伏）VS 引导讨论（温和开放）

演练：讲师安排学员抽取不同的课程内容类型，学员分组练习并保持声音的适配

第三部分 肢体加分——让肢体自然、协调、助力表达

1、肢体语言三大原则

自然性（不刻意摆姿）

协调性（手势/眼神/站姿联动）

目的性（服务课程内容）

2、关键肢体技巧训练

手势技巧：手掌表达法（三种常用方法）

演练：结合观点陈述、强调重点、引导互动等引导学员进行场景练习

眼神原则：三明治法（上台看左中右三区，再聚焦个体）

眼神交流的四种方法：环视、虚视、直视、遥视

演练：两人一组对视练习，感受眼神交流

站姿/走姿：扎根站姿+动线设计

方法：两方位+三注意

演练：模拟“站 - 走 - 停”组合

综合演练：学员现场进行肢体技巧训练，组员相互拍摄（1分钟）。组内自评+互

评

工具：手机录像+肢体语言自检表

第四部分 内容演绎——让知识点活起来

1、故事化演绎：干货变故事

工具：故事五要素法（背景-冲突-行动-结果-启发）。将知识点包装成业务场景故事

事

案例：如何把“沟通技巧之倾听”转化为一个具体的故事

演练：每组抽1个知识点（如工作汇报等），用五要素法设计故事框架并分享

2、场景化演绎：学员有代入

工具：角色扮演法。设置业务场景（如跨部门协作冲突），学员演绎并提炼方法

演练：分组设计场景，一人演绎，其他人总结可借鉴的做法

3、互动化演绎：学员变参与者

技巧：提问互动、投票互动、行动互动等

演练：用某案例讨论的片段，练习“提问 - 投票 - 行动”组合。讲师点评

第五部分 实战演练——从会技巧到能演绎

1、演练任务：五分钟精品演绎

要求：从知识点讲解、故事分享、场景模拟中选一类，融合“声音+肢体+内容”的

技巧，准备五分钟表达

工具：表达演绎评分表

2、分组演练与反馈

演练&点评：每组每人演绎后，组内用评分表互评。讲师针对性点评并给出改进建议

演练原则：重点关注各类授课技巧融合的自然度，避免为用技巧而用技巧

3、优秀展示与总结

公众展示：每组推选 1 人全班展示，讲师总结共性部分（优势与改进点）

布置课后行动：一周内完成 1 次 10 分钟内分享

第六部分 总结与行动

核心要点回顾：用思维导图梳理状态、声音、肢体、内容等模块的核心工具

个人行动承诺：学员填写表达演绎行动卡，明确课后 3 项具体行动

课程收尾：强调表达是练出来的，鼓励内训师团队日常刻意练习，形成个人风格