

《职场必修课：10倍效率打造你的演讲影响力》 魅力演讲与高效表达实战工作坊

主讲：李瑜 Kimi 老师

【课程背景】

“一个人的成功，15%取决于专业知识，85%取决于沟通与表达能力。”在信息高效传递的时代，这个观点正不断被验证。但许多人忽略了关键点——表达不仅是信息的传递，更是个人魅力的树立以及价值的传递。这里的价值体现在思维穿透力、情感共鸣力和行动召唤力。而职场人士在实战演讲中，却长期面临这些共性挑战：

- 演讲应以“自我表达”为中心还是以“听众接受”为中心？
- 在演讲要素中，逻辑、情感、证据、呈现等方面如何平衡？
- 如何协调即兴发挥与结构化表达的关系？
- 如何保证演讲内容的专业性和通俗性统一？
- 如何正确运用各种视觉辅助工具增强而非削弱表达效果？
- 如何运用演讲技巧加强信息和价值的有效传递？

本课程基于认知心理学与传播学理论，结合全球经典演讲案例，系统解构演讲的本质与方法，厘清演讲设计中的关键误区，有效提升职场人士的表达效能与个人影响力。

【课程收益】

- 掌握听众分析与目标定位方法，确保演讲内容精准对焦
- 运用结构化思维构建演讲框架，使内容条理清晰且有说服力
- 掌握语言、肢体、视觉工具运用技巧，全面提升舞台表现力
- 运用心理调节技巧有效克服紧张，提升演讲掌控感
- 学会故事化表达与互动技巧，增强演讲感染力与共鸣力

【课程对象】

各层级管理者、产品经理、销售精英、技术专家、以及其他需要提升表达能力的职场人士

【课程时间】

1天（6小时/天）

【课程大纲】

一、思维重塑：如何从“自我表达”转向“价值传递”？

1.突破水仙花效应

- 水仙花效应：为什么精心准备的演讲却让听众走神？

- 听众思维三要素：需求、障碍、期待

2.演讲战略画布

- 场景定位：工作汇报/产品推介/项目路演等不同场景的差异化策略
- 目标设定：从信息传递到行动召唤的四个层级

工具：通过演讲目标定位画布设计演讲主标题与副标题

二、逻辑构建：如何让演讲框架清晰且有说服力？

1.金字塔原理应用

- 结论先行：如何用一句话概括核心观点
- MECE 原则：内容分层与逻辑递进技巧

2.万能演讲模型

- 问题-解决方案型/故事-观点型/提案-论证型场景适配
- 不同商务场景的逻辑结构选择

活动：设计演讲目录

三、内容设计：如何打造吸引注意力的精彩内容？

1.开场 7 秒法则

- 自我介绍：演讲不仅仅关乎内容更关乎您
- 8 种高吸引力开场技巧：数据冲击/故事切入/问题引导等

2.故事化表达技术

- STAR 模型：案例讲述与价值凸显
- 英雄之旅：如何将业务案例转化为动人故事

3.编筐编篓重在收口

- 6种专业收尾技巧：总结价值/主题升华/号召行动等
- 常见收尾误区：冗长拖拉、画蛇添足、虎头蛇尾等

4.PPT设计四原则

- 简洁性：信息密度控制，避免文字堆砌，遵循"少即是多"理念
- 一致性：保持色彩、字体、风格统一，塑造专业形象
- 重点化：通过对比（颜色、大小、字体）突出关键信息
- 可视化：数据图形化呈现技巧，选择合适图表类型

演练：3分钟产品介绍设计与现场展示

四、个人魅力：如何展现自信专业的演讲风范？

1.语言三维度掌控

- 音量控制：抑扬顿挫的技巧
- 语速变化：重点突出的节奏掌控
- 自问自答：吸引听众注意

2.肢体三密码运用

- 手势运用：增强表达的画面感
- 眼神交流：全场覆盖与重点关注
- 空间站姿：从演讲位到互动位

3.紧张双维管理

- 生理调节：呼吸法与肌肉放松
- 心理建设：积极暗示与错误认知破除

4.高级互动技巧

- 提问设计：开放式与封闭式问题运用
- 挑战应对：化解质疑的 3F 原则

演练：1 分钟即兴演讲

五、课程总结与落地支持

1.核心要点回顾

- 内容梳理——演讲思维重塑、演讲逻辑构建、演讲内容设计、演讲技巧展现等

2.落地保障建议

- 内容跟踪——课后 14 天内通过线上打卡确认培训内容掌握情况

颁奖：优秀分享团队颁奖