

《公众演讲与美丽表达》

主讲老师: 陈立冬 中基层管理综合能力提升、TTT、职业化素养、执行教练、管理沟通、团队建设

课程受众: 管理人员、技术人员、职场人士、想提升演讲与表达水平的人士。

课程时间: 精简版 1 天、标准版 2 天、应用版 3 天，课程（6 小时/天）

授课方式: 案例体验 + 实战方法 + 录像观赏 + 角色扮演 + 提问互动 + 分组讨论 + 精彩点评

授课特色: 课前调研及个性化设计 + 课中系统知识及实操演练 + 课后做知识转化为绩效指导

课程背景:

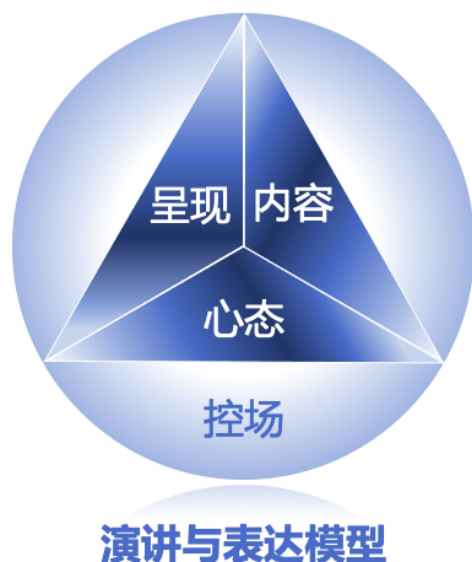
公众演讲与表达能力是 VUCA 时代一位合格的职场人士应该具备的核心能力。无论你从事的哪个行业，处于什么职级，都需要在某些正式或非正式场合进行公开讲话：公司介绍、产品发布、工作汇报、方案讲解、述职报告、公司会议等场景都需要演讲与表达能力。然而，因缺乏演讲与表达训练，我们发现：

- □ 有的人一站到台上就紧张，脑袋一片空白；
- □ 有的人会干不会说，干的不错却不能清晰的表达出来；
- □ 有的人脑袋里有东西，却像茶壶里煮饺子——有货倒不出；
- □ 有的人看似滔滔不绝，因为缺乏逻辑，导致别人听不懂；
- □ 还有的人虽然表达清晰，但缺乏温度，或让人昏昏欲睡，缺乏吸引力……

演讲与表达问题不解决，即便你才华横溢，也很难被发现与赏识，成为发展的瓶颈，影响职业生涯的发展。

针对职场人士演讲与表达的常见问题，陈立冬老师结合多年演讲与表达方面授课经验和演讲与表达能力进行系统分析，通过多次优化和迭代后，提炼出职场人士“演讲与表达模型”：

本课程逻辑和内容依据“演讲与表达模型”开发，能系统、全面、完善的提升职场人士的在演讲与表达中情绪紧张，内容缺逻辑，表达无魅力，控场没有效等问题。帮助职场人士



课程收获:

- 系统了解演讲与表达能力模型，明确自己及成长方向；
- 突破当众讲话的心理关，克服紧张情绪，提升当众讲话的技能；
- 掌握当众讲话的礼仪与规范，树立形象力，提升个人魅力；
- 迅速提升当众讲话的感染力和影响力，有效激发演讲效果；
- 掌握演讲与表达的公式，能够在演讲台上即兴发言，思路清晰；
- 掌握各种突发情况的控场技巧，轻松应对棘手问题，处理尴尬场面。

课程大纲：

导入：公众演讲与魅力表达能力模型

1. 演讲与表达的重要性
讨论：为什么要具备演讲与表达能力？
2. 摸底学员演讲水平
小测试：自我介绍
3. 演讲与表达能力模型
共创：从学员的演讲问题共创出演讲与表达模型

第一部分 演讲与表达的心理准备

1. 思考：你最恐惧什么
2. 怯场与紧张的原因
3. 小测试：学员怯场与紧张程度测试
4. 认识恐惧和紧张
5. 克服紧张的5大方法
6. 魅力表达的四大心态

现场演练：练胆训练

第二部分 演讲与表达的呈现之道

1. 职业形象
 - 1) 职业形象的重要性
 - 2) 女性着装
 - 3) 男性着装
2. 演讲的肢体动作
 - 1) 身法
 - 2) 手法
 - 3) 步法
 - 4) 眼法
3. 上场与下场
 - 1) 光彩夺目
 - 2) 回味无穷
4. 台风气场

现场演练：上场、下场、肢体动作强化练习

第三部分 演讲与表达的内容和逻辑设计

1. 演讲内容设计的内核力
2. 演讲内容设计的逻辑力
 - 1) 万事万物皆有结构
 - 2) 思维逻辑与思维结构
 - 3) 条理语言的结构：概述、条理、归纳

3. 表达的金字塔模型
 - 1) 视频分析：从优秀演讲解构金字塔原理
 - 2) 开场：SCQA
 - 3) 金字塔结构的四个特征
 - 4) MECE
4. 临时发言快速构思
 - 1) 三三结构公式
 - 2) 一页纸演讲稿设计公

第四部分 魅力表达的语言运用之道

1. 表达内涵的挖掘：表——达
2. 魅力表达的感染力提升
 - 1) 清晰度
 - 2) 流畅度
 - 3) 节奏感
 - 4) 情感力
3. 魅力表达的生动力提升
 - 1) 口语化
 - 2) 细节化
 - 3) 幽默化
 - 4) 五觉语言
 - 5) 讲故事模型
4. 语言魅力的升华：语感结论之内容提炼三大方法

现场练习：讲故事模型

第五部分 演讲现场的巧妙应对与控场技巧

1. 自我问题
 - 1) 遗忘内容
 - 2) 自己讲错
 - 3) 时间失控
2. 学员问题

- 1) 窃窃私语
 - 2) 故意挑衅
 - 3) 遭遇高手
3. 环境问题
- 1) 外部噪音
 - 2) 设备故障

现场练习：模拟突发状况应对