

“形”“神”兼备 演讲的技能提升

——主讲：杨敏

【课程背景】

在公众演讲时你是否因为缺少自信而不敢大声说话？在公众表达时，你是否因为声音没有磁性穿透力不够，削弱了影响力？在长时间演讲时，你是否会感觉到嗓子劳累沙哑疼痛？在需要你进行公众表达时你是否会因为不知道如何表达而错失工作机会？

卡耐基曾经说过：“一个人的成功，只有 15%是靠专业技术，而 85%则要靠人际关系和为人处事的能力”。口才是人际交往的工具，是人们智慧的综合反映，良好的口才是卓越人才开拓前进的有力武器。作为职场人士，我们经常需要面对各行各业的人，领导，客户，下属…向他们进行公众表达并希望从他们那里得到更多的资源以利于工作的进展；作为管理者，我们也经常需要在团队面前，通过演讲来说明现状并希望获得下属的配合；作为培训师，我们经常面对大众做公开的演讲，在组织不断发展，交流不断扩大的今天，演讲几乎也渗透到了工作的方方面面。如何使你的演讲形象生动、声音具有磁性魅力，仪表态势得体自然，使人印象深刻、并最终能得到对方有价值的配合与支持？有效而专业的演讲技能是可以通过学习和训练从而拥有的。本课程将系统扎实的帮助您提升演讲技能，表现智慧而又有魅力的演讲方式，并对演讲产生前所未有的期待。

【课程对象】

任何需要公开表达的职场人士，如培训师、咨询师、销售人员、企事业中高管、高级白领等；

课时安排：1-2天

学习方式：授课+演练+点评，每节课一个半小时，中间休息10分钟。

【培训收益】

1. 针对听众需求，有效组织演讲内容，克服恐惧心态提升自信心
2. 使气息充沛，声音洪亮更有磁性和感染力，并且具有亲和力和穿透力
3. 有效运用肢体和视觉辅助工具，逻辑严密地进行内容表述

4.控制情绪和心态，自如应对听众提问，实现良好的控场

【内容概述】

一、演讲的概述

1. 了解什么是演讲

演讲的定义

好口才的标准：言之有序、言之有理、言之有物、言之有情、言之有文、言之有趣、言之有用。

2. 演讲特征：了解演讲特征，提升感染力

3. 好的演讲是如何构成的：演讲模型结构

二、演讲的技能提升

1. 演讲前需要做什么准备：

(1) 演讲的心法理念：首善

(2) 仪表态势：穿着打扮需干净整洁、得体、色彩和谐

(3) 克服恐惧心态

紧张；情绪反应

怯场：行为表现

压力转化的方式：环境，听众，内容，自己

演讲的心法理念：乐从

(4) 演讲题目的确定：创新标新立异，画龙点睛

(5) 演讲稿的撰写：

1) 表达有逻辑性，

2) 言之有物，

3) 言之有序，

4) 言之有趣，

2.好的演讲需要的技巧：

(1) 开场技能

演讲开头的方法：

- 1) 赞美式
- 2) 名人名言
- 3) 直奔主题
- 4) 提问
- 5) 自我介绍
- 6) 案例故事
- 7) 即景生情

3.声音塑造

- (1) 聆听自己的声音，寻找声音本源，找到声音症结所在，找到克服内在阻碍的方法
- (2) 基本功训练 - 发声方法
 - 1) 掌握气息运用方法，成为有“底气”的人
 - 2) 掌握打开口腔的方法，使声音变得圆润浑厚
 - 3) 掌握共鸣腔体的运用，使声音具有穿透力
- (3) 语言基本功训练，不同的气息创设不同的氛围，让你的表达充满魅力

有节奏：

- 1) 根据内容适当变化语速
- 2) 根据内容适当变化音量
- 3) 根据内容适当变化语气

4.肢体语言

肢体语言：身体语言、态势语言、身体和四肢产生的各种动作。

基本功训练：

- (1) 站姿：稳正直
- (2) 手势：出手
- (3) 体态：
 - 1) 躯干要求
 - 2) 眼神要求
 - 3) 面部表情要求
 - 4) 手部动作要领
 - 5) 上场与下场

5. 演讲文采的运用

- 1) 各种文采表达手法
- 2) 思维训练

6.故事演绎

- (1) 讲故事的作用
 - 1) 加深理解，有实际的案例支撑
 - 2) 突出重点，有较长的时间
 - 3) 塑造感情，可充分渲染感情
 - 4) 讲故事是成功演讲的必备元素
- (2) 讲什么故事
- (3) 如何讲故事

7.结尾技能

演讲结尾的模式：

- (1) 总结式 (2) 号召式 (3) 祝福式
- (4) 赞美式 (5) 诗词式 (6) 幽默式
- (7) 行动式

8.演讲禁忌

- (1) 关系禁忌 (2) 态度禁忌 (3) 行为禁忌 (4) 内容禁忌

三、好的临场控场能力是演讲者必备的技能

- 1、演讲的心法理念：乐从，对接
- 2、遇到这些问题怎么办？
- 3、关注注意力的波动