

# 职场好口才系列课程 基础篇---敢说

主讲人：王志强

## 一、上台讲话 你是这样吗？

- 快轮到自己发言时越来越紧张
- 一开口大脑一片空白或断电卡壳
- 说话不能感染人
- 私下沟通游刃有余，台上讲话紧张忘词
- 准备的挺好，上台总是丢三落四
- 陌生环境讲话讲紧张

## 二、课程收益：

1、有效控制讲话紧张；2、讲话有节奏、有感染力；3、体态、站姿、台风落落大方；4、目光表情有交流感、亲和力。

## 三、课程大纲：

课程步骤	训练目标	培 训 效 果
第一部分	体态训练 建立自信	掌握控制紧张情绪的“五种方法”；增强自信心，学会规范的站姿、站位要领。
第二部分	目光训练 强化交流	面对听众敢看、会看，掌握与听众目光交流“有礼相送”的法则，进一步缓解内心紧张。
第三部分	手势训练 展现个性	会用手势丰富表达，避免众人面前拘谨呆板，掌握当众讲话常用的“四种手势”。
第四部分	声音训练 节奏感强	掌握声音训练“三部曲”，深层驱逐讲话恐惧。
第五部分	表情训练 突破自我	展示自我，找到忘我表达的感觉，掌握表情训练的“四步法”；从“不敢讲”到“我想讲”。

四、课程用时：两个半天、累计六小时，（理论讲授 60%、实战演练 30%、经验分享 5%、答疑 5%）；

五、训练人数：20 人以内；

六、课程总结 课程要点回顾与关键点总结。

