

# 公众表达与魅力演讲

## 课程背景：

“有口才者必定是人才，是人才者未必有口才”，当下有太多的职场人士空有一腔文才但“茶壶里装汤圆，有货到不出”，还有的人误认为会“说”就是有“口才”，如何在公开场合恰当表达，如何张嘴进行魅力演讲，成为了世界即“原子弹”“互联网”之后的第三大难题，本课程旨在帮助学员如何突破自我敢于表达提供平台，敢于表达基础上提供方法与临场应变技巧的落地训练课程。

**课程对象：**职场人士、演讲爱好者

**培训方式：**讲授、案例分析、小组讨论、现场演练、游戏互动

**讲师讲解与示范占比：**40%；学员呈现占比 40%；讲师点评与示范占比 20%

**课程时间：**1-2 天

## 课程收获：

- 1、树立自信，克服恐惧
- 2、掌握舞台礼仪
- 3、掌握演讲的技巧
- 4、掌握演讲的声台魅力塑造方法
- 5、掌握控场的技巧

## 课程大纲：

### 一、树立自信克服恐惧

- 1、上台紧张恐惧的 6 大原因
- 2、紧张情绪的 5 种表现

### 3、克服紧张情绪的6大系统方法

## 二、台上礼仪与规范训练

### 1、台上礼仪

- (1) 三定法
- (2) 上台时如何持稿，常见的2种的错误持稿法
- (3) 上台之前要检查的细节

### 2、开台

- (1) 声音—1个“好”字重千斤
- (2) 态势语言
  - ① 男士的1种基本站姿，女士的2种基本站姿
  - ② 麦克风的基本拿法
  - ③ 开台亮相时3种礼仪目光的运用
  - ④ 问好时3种肢体语欢言配合方式
  - ⑤ 台上最得体的3个基本手位
  - ⑥ 台上最忌讳的3个错误手位
  - ⑦ 步伐移动的路线

### 3、台中

- (1) 声音—声音的3个要诀2个忌讳
- (2) 态势语言
  - ① 身体的3字要诀
  - ② 手势的8字要诀
  - ③ 表情与内容的配合

#### ④ 忌小动作

(3) 德内容要做到 3 个原则

### 三、控场目光训练

- 1、目光在演讲中的 3 个作用
- 2、目光交流的“3 个区域”
- 3、演讲中“3 种控场目光”的巧妙运用
- 4、演讲中“目光 3 要素”的运用
- 5、演讲中目光投射的 4 个方向

### 四、态势语言训练

- 1、表情训练
  - 1) 常见的 3 种错误表情运用
  - 2) 表情变化的 4 个训练方法
- 2、手势训练
  - (1) 常用的几个手势
  - (2) 手势运用的原则
- 3、步伐移动的路骚线
- 4、如何使用白板笔和激光翻页笔

### 五、言之生动 故事风暴

- 1、开场破冰实用技巧
- 2、从解码角度分析与口头禅
- 3、肯定认同技巧
- 4、故事呈现 3 个注意事项

- 讲故事的第一废话
- 口头禅的合理规避
- 角色转换法

## 六、常见的异常情况处理方法

1. 随意进出
2. 打手机
3. 交头接耳
4. 打瞌睡
5. 回答不正确
6. 观众调侃演讲者
7. 唱反调