

公众表达呈现技巧

课程背景：

每一次演讲都是人生的重要时刻！

用语言影响力传播有价值的思想！

作为职场人士，我们都对以下情景再熟悉不过：工作总结、述职报告、例会发言、岗位竞聘、产品介绍、方案呈现……不同场景的演讲将影响听众感受。事实上，很多职场人士经常在表达上，具体表现为词不达意、缺乏逻辑、目标模糊、毫无新意。当有价值的想法，无法对听众进行有效传播，那么这个想法就毫无用武之地。演讲水平的提升，应该从以下几点入手：

心态调整：彻底克服上台就会紧张的糟糕状态；

逻辑清晰：告别口水话把思想重点做精准传递；

气场重塑：演讲时展示强大气场才能获得关注；

内容入心：流水账表达远不如精炼语言有力量；

自如演绎：再好的剧本也需要人场互动才精彩。

课程从商务演讲的认知出发，充分理解影响他人的演讲是需要刻意练习的，帮助学员从内容到呈现，从心态到控场，有效提升职场中的演讲与表达能力。

课程收益：

- 建立思维：掌握商务演讲重要的听者感受逻辑思维
- 精彩呈现：能够根据演讲场景建立符合的讲台形象
- 有效控场：加强演讲时的整体语言面貌及声音魅力
- 打造台风：提升演讲时的个人风格做到台风的自如

课程时间：1天，6小时/天

建议人数：为保证训练有效，每班学员建议小于30人。

课程对象：企业员工、常面对公众讲话人士

课程特色：

1. 系统培训：从“细节”到“整体”、全面提升商务演讲水平；

2. 精细辅导：从“标准”到“风格”、形成个人特点的演讲风格；
3. 实战提升：从“一点一练”到“实战模拟”、细节点评与辅导。

课程大纲：

导入：

- 一、学习商务演讲的收益点
- 二、高光时刻：钻石模型介绍
- 三、演讲三大重点：避雷区/建目标/获认可

【工具】演讲评价标准表

第一讲：自信力——心态调试

【思考】大多数人都无法过的心态关，如何破？

【案例】不自信带来的影响

【互动】紧张恐惧压力大的表现？

一、提前准备法

1. 分析听众：建立听者思维/听众深度分析
2. 调整能量：心理/生理/环境

二、过程调整法

1. 提前预演：选人/时间/状态
2. 自我接纳：话术/情绪
3. 行为干预：眼神/着力点/呼吸/声音/语速/预案

【工具】听众分析表单

【案例】有备而来是缓解紧张的最佳方法

第二讲：呈现力——气场塑造

【思考】全脑表达：左脑逻辑右脑演绎

【案例】演讲比赛高分：左右脑结合

一、语言流畅度

1. 易理解
2. 易表达
3. 易联想
4. 易感受

二、声音生动度

1. 气息调整
2. 口腔调整
3. 音量调整
4. 语速调整
5. 停连调整

三、肢体从容度

1. 形象提升法：发型/面容/着装/配饰
2. 静态行为提升法：站姿/表情/眼神/点位
3. 动态行为提升法：手势/走位

【案例】我是演说家

【工具】演讲风格四步训练法

第三讲：控场力——场景实战

【思考】舞台思维：互动式演讲魅力

【案例】不顾听众情绪的演讲，毫无影响力可言

一、有效提问

1. 提问设计法
2. 回答的预设

二、理性应变

1. 提问应答技巧
2. 突发应对技巧

三、高效控场

1. 时间精准把控

2. 听众情绪感知

【案例】黄渤高情商回答

【工具】三个技巧快速转化：巧背诵/做手卡/交流法

实战练习：

- 一、小组为单位，其中**1**人设计一场**3**分钟演讲
- 二、小组力量帮助成员，完成全脑内容设计图
- 三、现场呈现+讲师点评