

TTT 内训师技能提升训练营

课程背景：

初级培训师会有较强的表达意愿，但是工作实践经验虽丰富，可总难自信自如地传授给员工；本课程从解决以上问题入手，为您量身打造培训师实战训练课程，课程从“修风范、塑形象、精表达、巧互动、善控场”等 5 个方面的技能训练，全方位提升培训师的基本能力，达到“想清楚、讲明白、听得懂、学得会、做得到”的目的

课程收益：

- 使内部培训师了解培训师的角色认知要求；
- 内部培训师的职业形象；
- 了解认识成人学习的特点；
- 克服学员上台的紧张感；
- 掌握引人入胜的开场和结尾技巧；
- 从声音、眼神、肢体动作等方面进行全方位的专业训练
- 提高演讲表达能力帮助内部培训师掌握现代的授课技巧，
- 掌握课堂掌控技巧，如何提问和如何应对学员的提问

课程模型：



课程时间：1 天班（少演练） 2 天班（包括演练）

授课对象：1、初级讲师 2、兼/专职内训师 3、演讲爱好者

课程大纲

第一项技能：修风范

导入：什么样的老师是好老师？

案例分享：何为师？

一、培训师的成长模型

1. 演 2. 编 3. 导

二、培训师授课中四种角色

1. 传授者 2. 开发者 3. 管理者 4. 引导者

三、培训师的 6 大能力

1. 表达能力
2. 专业能力
3. 激励能力



4. 制作能力
5. 应变能力
6. 学习能力

四、培训师3大素养

1. 激情 2. 心态 3. 技能

五、培训基本理论

1. 什么是培训？
2. 企业为什么要培训？
3. 企业需要什么样的培训？
4. 员工参加培训的理由？
5. 成人学习的心理
6. 企业如何评价培训是否有效？

六、辅助设备的使用

1. 笔记本电脑 2. 投影仪 3. 短片/动画 4. 夹纸板 5. 白板 6. 分发材料 7. 激光笔

七、培训师的自我准备

1. 讲师自身准备 2. 教材准备 3. 学员准备 4. 时间准备 5. 场地准备 6. 道具准备 7. 设施准备 8. 环境准备

第二项技能：塑形象

一、培训师形象塑造

1. 仪容 2. 发型 3. 眼睛 4. 耳朵 5. 鼻子 6. 口腔、嘴 7. 脸 8. 手 9. 仪表
10. 男老师
 - 1) 西服 2) 衬衫 3) 领带 4) 袜子 5) 鞋 6) 饰物
11. 女老师
 - 1) 套裙 2) 袜子 3) 鞋 4) 首饰 5) 指甲 6) 气味

二、肢体语言基本功训练

1. 肢体的作用
2. 55387 法则
3. 肢体语言训练
4. 站法：1) 登台 2) 亮相
5. 步法：1) 上场 2) 移动 3) 参与
6. 手法 1) 握麦 2) 握笔 3) 手势
7. 眼法 1) 眼神训练 2) 目光交流的原则
8. 身法 1) 体态语的应用 2) 体态语的禁忌
9. 笑法 1) 帮你找到最适合的“笑”

课堂演练：肢体语言综合训练

第三项技能：精表达

一、什么是好的演讲

1. 演讲的三种境界
2. 好演讲八个问题
3. 演讲的四大修炼
4. 演讲的常见误区

二、如何缓解紧张情绪

1. 紧张的原因是什么
2. 什么情况下会紧张



3. 消除紧张的方法有哪些
4. 如何运用支撑物来消除紧张情绪
5. 培训师的“舒适地带”

现场演练：如何克服紧张情绪

三、如何开场与结尾

1. 引人入胜的开场白
2. 提疑问，设悬念，启迪思考
3. 讲故事，做推测，激发兴趣
4. 释题目，讲背景，揭示主旨
5. 述评价，引赞语，唤起重视
6. 引诗句，用名言，调动热情

演练：设计你的开场白（每人1分钟上台演练）

7. 自然流畅的过渡语

8. 回味无穷的结束语

- 1) 名人佐证法
- 2) 激励行动法
- 3) 哲理故事法
- 4) 赞美祝福法
- 5) 回顾总结法

演练：设计你的结束语（每人1分钟上台演练）

四、发音训练：耳语练声法之慢四步

1. 耳语
2. 小虚声
3. 小实声
4. 中实声

课堂练习：

气息训练

吐字归音

五、语音训练

1. 语音
2. 语调
3. 语气
4. 语速
5. 停顿

课堂练习：

胸腔共鸣练习

口腔共鸣练习

鼻腔共鸣练习

六、结构化表达

1. 语感节奏训练
2. 金字塔表达
3. 总分总的表达结构
4. 三段论表达

第四项技能：巧互动

一、破冰

1. 破冰的注意事项
2. 破冰方案库
3. 自我介绍法
4. 互相介绍法
5. 自画像法
6. 分组法
7. 建立班组法
8. 排序法

二、充能

1. 什么时候需要充能
2. 充能方案库
3. 坐着活动
4. 起立活动
5. 友情按摩

6. 团队游戏
7. 松鼠大树
8. 立锥之地

三、几种课中充能互动方法

1. 几种手指操，活跃大脑
2. 激励学员参与，回顾课程内容
3. 活跃气氛，调动情绪

四、方法设计的维度

1. 视觉
2. 听觉
3. 感觉

五、几种互动式教学活动

1. 引导式
2. 体验式
3. 启发式
4. 情境式
5. 问题式

第五项技能：善控场

学员为什么不提问

一、应对问题的策略

1. 鼓励提问
2. 聆听提问
3. 面向所有听众回答
4. 积极回应问题

二、麻烦问题

1. 离题的提问
2. 啰嗦或拐弯抹角的提问
3. 多重提问
4. 不能立刻回答出来的问题
5. 你不会回答的问题

三、其他场面的控制

1. 昏昏欲睡
2. 迟到
3. 冷场
4. 吵闹不休
5. 窃窃私语