

# 《微演讲大气场的四大修炼术》

## 一、课程背景：

李开复曾经说过，有思想而不表达的人就等同于没有思想。

尼克松曾经说过，如果重进大学，会首先学好公众演讲和说服这两门课。

对于演讲和公众演讲，各界人士的说法基本上是统一的。那就是它是至关重要的。

在现代社会，微演讲的用途很多，会议主持发言、媒体采访发表演讲、公司员工培训会、竞聘演讲、产品发布会、企业宣讲会、员工动员、工作汇报等，无不考验着你会不会表达，能不能让大家接受你以及你的思想。

“鼓天下之动者，存乎辞”，要想推动公司进步和个人职业发展进步，都需依靠演讲的力量。而魅力演讲的核心奥秘就是气场，一起来修习吧，让它成就你的魅力领导力。

## 二、课程收益：

- 1、认紧张，化怯场，起心念，气场生。
- 2、定造型，上表情，训动作，风范生。
- 3、控气息，稳节奏，揉声音，味道生。
- 4、练思维，美道具，亮思想，实力生。

三、培训形式：知识讲授、电影观看、模拟演练等。

四、培训时间：1天

五、参训学员：适合要一对多发表自己思想的所有人

六、培训讲师：余凤（舒然职场美学创始人 职业素养导师 服务效能教练）

## 七、课程大纲：《微演讲大气场的四大修炼术》

<p>第一部分 - 公众演讲影响力 的奥秘</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1、影响力的作用</li><li>2、职场公众演讲的用途范围</li><li>3、视频难看 - 《员工动员会》</li><li>4、魅力演讲的核心奥秘 - 气场</li><li>5、气场自测</li><li>6、气场三定法门：心定 - 演讲状态、形定 - 演讲风格、思定 - 演讲内容</li><li>7、演讲带给你的回报：逻辑思维、情感共鸣、个人品牌</li></ol>
<p>第二部分 - 演讲状态 起心念 气场生</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1、心念的形成</li><li>2、消极心念 &amp; 积极心念</li><li>3、抛开消极 转变积极</li><li>4、小组讨论 - 敢演讲的好处、不敢演讲的坏处</li><li>5、名人对演讲的认知 - 抛开恐惧，珍惜机会</li><li>6、情景练习：站着思考</li><li>7、认知紧张及紧张最常见的症状</li></ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 紧张实质 – 紧张人人有，只要看不出</li> <li>◇ 紧张表现 – 过度即怯场，需化解</li> </ul> <p>8、化解怯场</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 怯场四怕 – 怕讲错、怕丢脸、怕拒绝、怕失控</li> <li>◇ 怯场四解 – 环境、内容、学员、自己</li> </ul> <p>9、起心念 气场生</p> <p>10、 演讲水平自我评估</p>
<p><b>第三部分 – 演讲风格</b> <b>塑形态 风范生</b></p>	<p>1、定造型，美感生</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 形象永远走在能力前面</li> <li>◇ 仪容 – 干净精神</li> <li>◇ 仪表 – 角色匹配</li> </ul> <p>2、上表情，感觉生</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 文质彬彬 装腔作势</li> <li>◇ 上台放松的脸部瑜伽操</li> <li>◇ 微笑练习</li> <li>◇ 眼神控场法：不慌不忙，才是内行</li> <li>◇ 眼神平时操：定眼和晃眼</li> <li>◇ 眼神现场诀：一人一眼、枪挑一线，左右夹中间、后面带前面</li> </ul> <p>3、训动作，气派生</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 手势 – 掌控掌控，出掌才能控</li> <li>◇ 以姿助势，大开大合</li> <li>◇ 身姿 – 一分钱、一根线、两块砖</li> <li>◇ 找到能量场</li> </ul> <p>4、揉声音，味道生</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 案例：我没说他偷了我的钱包</li> <li>◇ 声音的重要性及三语要素</li> <li>◇ 控气息 稳节奏</li> <li>◇ 现场练习</li> </ul> <p>5、情景练习 – 故事接龙</p>
<p><b>第四部分 – 演讲内容</b> <b>亮思想 实力生</b></p>	<p>1、没有思想的气场都是假气场</p> <p>2、案例分析</p> <p>3、主题演讲经典结构：131</p> <p>4、开场问候 启动注意</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 常见错误方式</li> <li>◇ 开场问候的原因</li> <li>◇ 开场问候的方式</li> </ul> <p>5、主题演讲万能框架</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 开门见山式</li> <li>◇ 倒金字塔式</li> <li>◇ 并列式、递进式、时间轴</li> </ul> <p>6、即兴演讲万能公式</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 黄金三点法</li> <li>◇ 六字真言</li> <li>◇ 即兴演讲平时训练法</li> </ul> <p>7、结束演讲 完美收尾</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 常见错误方式</li> <li>◇ 结束收尾方式</li> </ul> <p>8、演讲辅助工具—PPT 的呈现</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ PPT 是你的态度</li> <li>◇ 让 PPT 为你所用，不被其所累</li> <li>◇ PPT 设计的 4 种基本类型</li> <li>◇ PPT 呈现的 1 - 6 - 6</li> </ul> <p>9、练习 - 三分钟主题演讲</p>
<p><b>篇尾</b></p> <p><b>台上精彩呈现</b></p> <p><b>台下精心苦练</b></p>	<p>精彩是准备出来的</p> <p>效果是设计出来的</p> <p>内容是配置出来的</p> <p>气场是训练出来的</p>

### **主讲课题：**

- 1 - 《魅力职场人士的 28 堂礼仪课》
- 2 - 《职场不可不知的 3 条潜规则》
- 3 - 《公务礼宾接待及形象管理》

### **课程特色：独特视角与多维度授课形式**

向孔子问礼, 解说现代礼仪之正解;

向电影看礼, 深剖懂礼用礼之利害;

从形象学礼, 运用角色标准塑专业;

从行为习礼, 还原实战现场练礼规;

从沟通修礼, 巧用性格艺术修魅力