**公众表达与职场演讲训练**

课程板块

讲师介绍

**周锦弘**

■ 上海地平线培训网高级讲师

■ 东华大学硕士

■ 企业大学建设推动者

■ 中国诚信品牌讲师十强

■ 上海培训师互助会秘书长

■ 企业人才梯队建设项目咨询师

■ 中国首届PTT培训师授证导师

■ 阿里巴巴企业大学特聘TTT导师

■ 中国ETT内训师岗位系统训练专家

■ 国家电网培训师技能大赛评委、辅导专家

**【背景介绍】**

1. **职场经验：**

曾受中国PTT第一人周平、TTT互动专家周子淳、TTT版权人刘子熙真传。

拥有13年培训及咨询经验：7年教育咨询行业背景，6年职业讲师经验。

周锦弘老师是国内少有的具有教育学、心理学、IT技术三重背景，横跨职场、高校、职业技能训练三大领域，运用互联网思维、教练式TTT技术，心理学洞察能力，享受教与学之间的理性之魂、感性之魄、互动之禅，帮助无数学员开心、开眼、开窍，成就积极人生！

2004年起担任上海市经济管理干部学院教师，主讲企业管理课程，为上海宝钢、东航等大型国企培育专业人才超过2000人，获得企业用人单位的赞赏和认同。

周锦弘老师拥有三年心理咨询师经历，服务400人次，累计咨询时间超过500小时。之后转型企业教练，为企事业单位中高层管理人员做一对一教练服务，服务超过200人次，累计教练时间超过600小时。

2012年起周锦弘老师为阿里巴巴、国家电网、中信银行、平安银行、中铁等企业大学先后培养5000多位专兼职讲师，多次担任培训师技能大赛评委和辅导专家。

互联网创业大潮来临后，担任心理天使网COO（首席运营官），他运用交互营销，成为自媒体专家和多家网络公司创业顾问。

2015年联合发起沃阳梦想导师团，2016年联合创办上海培训师互助会。

1. **学历及教育背景：**

东华大学 计算机技术 硕士

华东理工大学 计算机科学 学士

1. **荣誉称号：**

2017中国诚信品牌讲师10强

2016中国讲师名人堂50强（中国讲师网）

2016中国华人讲师500强（中华讲师网）

2016年度中国培训突出贡献奖（中国讲师网）

2014年中国培训“我是好讲师”大赛全国百强、上海十强

**【擅长领域】**

企业内训师队伍建设微咨询项目

企业标准化课程设计开发

企业高管项目路演与辅导

他是实战派课程体系设计、企业大学内训师队伍建设等领域专家。尤其擅长银行、电力、互联网电商等行业企业大学培训体系建设，提升企业绩效，降低企业用人成本。

课程对象

企业中高层管理干部、营销人员，对提升语言表达，演讲技巧感兴趣的人

开课时间

第一期：2018年03月22日~23日（周四-周五，2天12小时）

第二期：2018年08月09日~10日（周四-周五，2天12小时）

课程亮点

1. 本课程是一套针对职场人士提升演讲能力、职场沟通而设计的。
2. 课程简单、实用、有效，提供学员在工作场景中的沟通应用、实用方法和工具。
3. 课程内容系统、工具实用、即时改善。

课程收益

1. 简单易学的美国ASTD演讲训练体系，放之四海皆准的**鱼式结构；**
2. 巧妙转化紧张：再也不用拼命克服紧张，紧张只是一种附加的能量，转化它……；
3. 见证神奇：任何时间、任何主题、随叫随讲的**演讲技巧**，人人都能掌握；
4. 演讲者的**肢体语言训练**，极富生活化和戏剧化；
5. 轻松成为**故事高手**，掌握应变处理技巧和提问技巧；
6. **四种表达场景应用**，掌握公众表达技巧快速成为职场红人。

课程大纲

1. **自我评估与演讲风范**

1、自我评估（工具：演讲平衡轮）

2、透视卓越演讲者——奥巴马、马云演讲特点解析

1. 自信眼神
2. 说话声调
3. 灵活手势
4. 诚实信号
5. 坚定心态

3、一分钟自我介绍

4、非语言影响力的重要性和实战训练（肢体训练）

1. 55387演讲原则
2. 目光及表情运用练习
3. 仪态、站位、走场运用练习
4. 手势针对性讲解-演绎-练习-点评
5. **应对演讲紧张**

1、分析紧张的外在表现；

2、剖析紧张的六大原因；

3、掌握克服紧张的五大技巧；

4、转化紧张为登台动力（原创T3T能量转化模型，越紧张发挥越好！一起来见证奇迹吧）；

5、做到不管是面对人数多，还是领导在场，均可实现轻松、自然和自信演讲

1. **做出色的演讲家**
2. 坚持“听众中心取向”
3. 创建“好的内容”
4. 形成“清晰的结构”

（1）如何开头 90秒练习

a、问两个问题

b、感谢两个人

c、提两个背景

（2）内容如何填充 3分钟练习

a、说三个故事

b、提三个重点

c、举三个例子

工具：三点法 任何问题百问百答，思维敏捷快速反应 30分钟

（3）如何结尾 90秒练习

a、感恩听众

b、回顾要点

c、呼吁行动

（4）演讲结构演练：5分钟职场演讲

4、运用“有效地表达”

授课方式：示范+讲解+小组内练习+问题解答

1. **演讲艺术**

1、讲故事

2、说服力训练

3、亲和力打造

**五、丹田发声技巧**

1、气息训练

2、丹田发声技巧

3、快速换气技巧

4、声音六要素的运用: 语速、音量、音质、语气、语调、停顿

5、朗诵练习

**六、四大场景表达技巧及实战演练**

1、团体介绍的表达技巧

2、主持会议的表达技巧

3、媒体采访的表达技巧

4、即兴脱稿的表达技巧

5、登台演练与点评

**七、演讲互动临危不乱**

1、学习问候，提问与应答技巧，让听众参与你的演讲；

2、掌握互动方法，保证现场氛围，确保听众不走神、不睡觉；

3、学习场控技巧，做到轻松表达；

4、学习紧张、忘词、讲错等危机处理技巧

5、演讲其它注意事项

**报名表格**

**课程名称：《**公众表达与职场演讲训练》

**课程费用：**3600元/人

**上课地点：**上海

**上课时间：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 公司名称： |  | | |
| 公司地址： |  | | |
| 联系人： |  | 电话： |  |
| 性 别： |  | 传真： |  |
| 部门及职务： |  | E­\_mail |  |
| 参加人姓名： | 部门及职务 | 手 机： | E­\_mail |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **您的其他要求和相关说明：**   * 付款方式：□现场交课程券 □课前汇款 □其他 * 预定宾馆：□需要 □不需要 住宿标准及预算要求 * 预定票务：□需要 □不需要 车次或航班要求 * 其他要求：   **银行账号：**  同砺公司银行账号  开户银行：农业银行上海四平路支行  户 名：上海同砺企业管理咨询有限公司  账 号：0337 4600 0400 1060 6  银行行号：103290042095  **联系方式：**  林苗（渠道部经理）  电话：021-58653259 手机：13564679986 邮箱：linmiao@tonglishare.com | | | |