**《AI提效：职场办公效率跃升实战》**

**【报名详情】**

**场次： 2025年8月29日苏州**

**费用： 2980元/ 人（差旅费用请自理）**

**【课程简介】**

在人工智能技术重构职场效率的今天，掌握AI工具已成为职场人的核心竞争力。本课程专为职场人士设计，通过"认知-技能-实战-高阶开发"四维进阶体系，帮助学员从AI工具使用者升级为智能办公领跑者。课程从人工智能基础认知切入，通过解析DeepSeek、豆包、Kimi等主流AI工具的技术架构与实战案例，带领学员建立对AIGC技术的系统认知。通过Prompt工程结合BROKE与COSTAR等提问框架模型，培养精准对话AI的核心能力。实战应用模块覆盖职场高频场景，让学员掌握用AI工具使工作效率倍增的秘诀。最后，直指未来趋势，通过知识库搭建、智能体开发等企业级实战，培养学员构建AI知识管理系统与开发定制化AI助手的能力，实现从个人提效到团队赋能的跨越。

**【课程收益】**

**1、解锁主流AI工具实战技能：**掌握DeepSeek、Kimi、通义等工具的多模态生成能力，独立完成报告撰写、图像设计、视频剪辑等复杂任务，突破传统办公效率边界。

**2、获得AI精准对话“黄金法则”：**通过BROKE框架与COSTAR模型，系统性掌握提示词设计方法论，使AI输出匹配度提升，告别无效对话与内容返工。

**3、实现高频办公场景效率倍增：**从智能文案生成（邮件/报告）、自动化数据处理（Excel到可视化图表），到AI会议纪要（语音转文本+脑图提炼），单任务处理效率倍增。

**4、构建企业级智能办公系统：**掌握知识库搭建与智能体开发技术，实现企业知识资产沉淀、跨部门协作提效，完成从个人AI应用到组织赋能的进阶。

**5、掌握未来AI竞争力密钥：**通过高频AI办公场景应用案例练习，配套提示词设计与工具组合策略，助力个人建立技能护城河、企业形成市场响应加速度。

**【适合对象】**

希望通过AI提升办公效率的各类职场人士

【课程大纲】

## 课程导入

* 个人分享：用三个关键词描述对AI的认知
* 思考：从个人提效到团队赋能的人机协同方式

## 模块一、初识AI：人工智能基础与AIGC

* AI的定义、发展现状与基本操作
* 核心定义解析：从图灵测试到生成式智能发展里程碑
* 人工智能相关的概念与架构设计解析：AI->AIGC->工具
* 推理模型与通用模型的使用场景解析
* Token解读与开启新对话功能场景解析
* AIGC的工作原理与工具选型
* 练习体验：文生文与文生图两种AIGC探索体验
* AIGC工作原理解析：文本、图片、视频、音频
* AIGC生文本工具解析与选型策略：DeepSeek、豆包、Kimi、通义千问
* AIGC生图像工具解析与选型策略：豆包、即梦、通义万相
* AIGC生视频工具解析与选型策略：即梦、可灵、通义万相
* AIGC生音乐工具解析与选型策略：即梦、MusicMuse
* AIGC设计PPT工具解析与选型策略：通义千问、WPS灵犀、Kimi
* AIGC处理数据表格工具解析与选型策略：小浣熊、豆包、chatExcel、智谱清言

## 模块二：精准对话：Prompt（提示词）设计

* Prompt工程设计方法论
* 提示词设计原则与规范：2个原则与10个规范
* BROKE框架：背景(Background)→角色(Role)→目标(Objective)→关键结果(Key Result)→结果优化(Evolve)
* COSTAR模型：上下文(Context)→目标(Objective)→风格(Style)→语调(Tone)→受众(Audience)→回应类型(Response)
* DeepSeek官方提示词库案例解析
* 系统提示词与用户提示词的区分解析
* 案例练习1：文章大纲生成提示库案例练习
* 案例练习2：中英翻译专家提示词案例练习
* 工具使用规范与提示词范式
* 过程驱动提示词设计思路解读
* 案例练习：作为资深营销专家，按照背景分析→痛点挖掘→方案设计的流程，输出营销方案，要求包含[3个创新点]和[成本估算表]
* 目标驱动提示词设计思路解读
* 案例练习：生成一份让员工留存率提升20%的《游戏化培训方案》，需满足：① 包含积分体系设计 ② 参考腾讯《王者荣耀》运营逻辑

## 模块三：办公提效：AIGC赋能工作效率提升实操

* 文本撰写与文本阅读：文案、邮件、工作总结与阅读理解
* 实操练习：文档、论文、音视频、链接内容阅读理解总结
* 数据分析：数据处理、数据清洗、数据解读与数据图表设计
* 实操练习1：订单分析、工时统计、缺失值处理等AI实操
* 实操练习2：基于历史销售数据和价格变化样例生成数据图表
* 实操练习3：通过绩效数据文件在AI中实现数据分析报告生成
* PPT生成与处理：基于文本和文档2种PPT生成方式
* 实操练习：Kimi、通义千问、WPS灵犀生成PPT实操
* 图片生成与处理：文生图提示词词典解读与图片生成实操
* 实操练习1：通过DeepSeek生成文生图提示词，实现豆包和即梦等工具出图
* 实操练习2：利用AI反推出图提示词，生成较高相似度图片
* 实操练习3：扩图、水印、风格、图层等图片后期处理
* 视频生成与处理：文生视频提示词词典解读与视频生成方式实操
* 实操练习1：通过DeepSeek生成视频脚本，实现文生视频
* 实操练习2：即梦中通过图片+提示词实现图生视频
* 资料搜索：文库、学术、视频、图片等资料搜索
* 实操练习：通过秘塔AI搜索的深入检索实现“行业薪酬”等主题报告生成
* 资料翻译：中英文与各语种之间的5种翻译类型
* 音乐创作：伴奏创作、歌名与歌词创作和音乐生成
* 会议纪要：语音记录与转换，概要总结和脑图内容生成

## 模块四、拥抱趋势：知识库管理与智能体（AI Agent）开发

* 企业AI知识库搭建
* 基于腾讯ima的知识库管理工具选型解析
* 共享知识库与个人知识库的创建
* 主流大模型的知识库调用后的知识问答
* 案例练习：基于劳动法、法律法规和管理思维的知识库搭建与内容检索
* Coze智能体开发
* 基于COZE的智能体开发流程解读
* 智能体开发、配置与发布过程要点
* 知识库的创建与配置
* 智能体的三种调优方式：人设与回复逻辑、插件和知识库
* 案例练习：COZE+豆包的知识问答智能体的创建与发布

## 课程总结：

* 回顾课程要点与问题答疑
* 分享AI使用过程中的数据隐私保护策略

**【讲师推荐】**

青锋 老师

讲师背景 ───────────

* GHR AI人才发展中心执行主任，高级人工智能培训讲师
* 《全民学AI》及《DeepSeek赋能职场办公效率提升》等人工智能课程架构师、首席讲师，累计培训学员超千人，课程覆盖管理、HR、销售、市场、研发、财务、项目管理等不同岗位
* 环球人力资源智库研究院领导力与人才发展专家
* 中基层管理者情境管理实战、管理沙盘等课程架构师和首席讲师
* 全球市占率第一500强物流集团原高管，总部管理学院管理领导力培训讲师
* 上海交通大学、东华大学等知名重点院校雇主品牌进校园培训讲师
* 威斯敏斯特大学与东华大学全日制工商管理双硕士
* 美国项目管理协会(PMI)认证项目管理专业人士(PMP)
* 核心课程 ───────────

1. AI提效类：《AIGC助力职场办公提效》、《DeepSeek实操与高效办公》、《全民学AI》。。。
2. 领导力大类：《中层管理者情境管理实战》；《新任管理者的7项修炼》；《领导力沙盘 - 打造高绩效团队》
3. 目标管理类：《目标管理与绩效辅导》;《OKR敏捷目标管理》
4. 人力资源类：《金牌面试官：高绩效人才甄选策略》；《非人事经理的人力资源管理》；《研发岗位薪酬与绩效管理》

**部分企业内训案例**

