

AI 助力员工工作效率提升工作坊

AI 助力提升工作效率系列 | 课程时长：2 天，6 小时/天

本文件为课程大纲简版，仅用于培训合作评估。

完整课纲（含每讲知识点、案例、配套工具、AI 提示词与课堂演练设计）请联系俞璇老师索取。

© 2026 俞璇 保留所有权利 未经书面许可不得复制、改编或用于商业培训交付

课程背景

在 AI 时代，每一位员工都面临着一次工作方式的升级：把重复、繁琐、耗时的日常工作交给 AI 去完成，把宝贵的时间与精力聚焦在更有价值的思考与决策上。本工作坊由中国第十位 ASQ 精益黑带大师俞璇老师原创主讲，为全岗位员工系统讲授用 AI 提升工作效率的完整方法体系。课程不绑定单一 AI 平台，强调工具开放选择；在完整讲透提示词、内容处理、工作流自动化、知识库与工具箱建设等通用能力的同时，每个模块都配以实战案例演示与课堂演练，让学员当场就能把自己的高频工作搬上 AI，把降本增效落到实处。

本课程涉及的每一个工具，都配好了可以直接照着做的 AI 用法；全部知识点已建成在线知识库，知识点总结、公式提炼、工具模板随时可查；在线智能工具箱上传数据即可自动出结果。

课程收益

- 掌握本课程每个工具对应的 AI 用法：会用 AI 出初稿、做归因、把数据跑成图，并把结果落成一份可直接交付的报告
- 掌握高质量提示词方法，学会清晰、高效地指挥 AI 完成各类工作任务
- 会用 AI 完成信息检索、文本处理、表格数据与图表可视化，大幅缩短文书时间
- 能把高频工作封装成个人与团队可复用的 AI 工具箱，实现一键提效
- 能搭建个人知识库并参与企业共享知识库建设，让经验成为组织资产
- 会用 AI 辅助沟通协作、会议提效与问题解决，提升决策质量
- 带走一份个人 AI 提效 30 天行动计划，回到岗位即可落地

课程对象

各行业、各岗位需要借助 AI 提升日常工作效率的员工、骨干与管理后备人员。

授课方式

讲师讲授 + 案例演示 + 课堂实战 + 现场上机 + 分组研讨 + 行动计划 + AI 上机实操 + AI 案例演练 + AI 提示词现场演练

课程大纲

第一模块 AI 时代高效工作新范式

- 1) 大模型与 AI Agent 能做什么、边界在哪里
- 2) 主流 AI / Agent 应用概览（开放选择，不绑定单一平台）
- 1) 任务拆解与 AI 分工意识

第二模块 高质量提示词：高效指挥 AI 的底层能力

- 提示词的核心要素与结构
- 不同任务类型的提示词模板
- 提示词的调试与迭代

第三模块 AI 文本与内容处理提效

- 信息检索、整理与摘要
- 报告 / 周报 / 方案 / 邮件 / 通知文书生成
- 表格数据处理与图表可视化

第四模块 AI 工作流与任务自动化

- 多步任务连贯交给 AI
- 高频任务固化与批量处理

第五模块 个人知识库搭建与学习提效

- 个人知识与经验沉淀
- 个人 AI 知识库搭建
- AI 辅助快速学习新领域

第六模块 团队 AI 工具箱建设

- 把高频工作封装成可复用模板
- 团队工具箱的分类、共享与维护

第七模块 企业共享知识库建设（独立模块）

- 个人经验 → 企业知识资产化
- 企业级共享知识库搭建
- 安全边界与权限管理

第八模块 AI 沟通协作与会议提效

- 会议纪要、待办与行动项整理
- 跨部门沟通文案优化
- 日程、邮件与协作工具提效

第九模块 AI 赋能问题解决与决策辅助

- 信息收集与决策辅助
- AI 辅助根因分析
- 风险识别与多方案评估

第十模块 AI 提效实战（上机）+ 个人行动计划

- 从提示词到专属 Skill 的完整实战
- 个人 AI 提效 30 天行动计划
- 全部知识点与 AI 应用强结合