

AI 赋能 · 敏捷工作法

AI 助力提升工作效率系列 | 课程时长：1 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

当前职场环境中，市场需求迭代加快、不确定性增加，传统“瀑布式”工作模式存在流程僵化、响应滞后、需求脱节等痛点，难以适配快速变化的工作场景。越来越多的企业和职场人开始采用敏捷工作法，通过“小步快跑、持续迭代、即时反馈”的核心逻辑，破解工作效率低下、内耗严重、目标脱节等问题，实现“聚焦价值、高效交付”。为帮助职场人快速掌握敏捷核心逻辑与实操方法，特设计本次 1 天集中式课程，助力学员将敏捷思维落地到日常工作，提升个人与团队协作效率。

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

- 认知收益：清晰理解敏捷工作法的起源、核心思想与 12 条原则，建立“迭代、价值、协作”的敏捷思维，彻底区分敏捷与传统工作模式的差异，摆脱传统工作思维的局限
- 能力收益：掌握敏捷核心工具与实操方法，能快速识别工作中的高价值任务，学会应对工作中的需求变化，提升个人时间管理与问题解决能力
- 协作收益：理解敏捷团队的协作逻辑，掌握扁平化沟通、即时反馈的技巧，提升跨角色、跨部门协作效率，减少工作内耗
- 落地收益：结合自身岗位场景，梳理可落地的敏捷小技巧，能快速将敏捷方法应用于日常工作、项目推进中，实现工作效率与成果质量的双重提升。
- 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

课程对象

职场白领：希望提升个人工作效率、摆脱工作内耗，优化时间管理与任务执行能力的各类职场从业者；基层管理者：负责团队任务分配、项目推进，希望提升团队协作效率、应对需求变化的基层主管、小组负责人；项目相关人员：项目专员、项目助理、产品运营、产品经理等，需要快速推进项目、应对需求迭代的岗位人员；转型需求者...

课程大纲

一：认知敏捷，打破传统思维（3 小时）

- 敏捷的起源与核心定义
- 敏捷的起源背景
- 敏捷工作法的核心定义与核心价值
- 敏捷与传统工作模式的核心差异（对比分析）
- 敏捷的核心原则与思维模式
- 敏捷 12 条核心原则（重点解读，结合职场场景）
- 敏捷必备的 3 种思维模式

二：俞璇老师原创大型敏捷沙盘游戏（3 小时）

- 敏捷与看板管理介绍
- 沙盘分组游戏
- 游戏回顾与反思
- 老师点评与总结

全部知识点与 AI 应用强结合

知识点已建成 AI 在线知识库

- 本课程涉及的全部知识点，均已收录进 AI 在线知识库。每个知识点包含三部分：
- 知识点总结：把一节课的内容压缩成一页，复习时看这一页即可；
- 公式提炼：把计算过程拆成可直接套用的公式与判定标准；