**AI赋能职场：AI助力智能办公与职场效能提升**

**（1天精华版）**

**——人人听得懂、学得会、记得住、用得上的AI智能工具实战技能课——**

**【课程背景】**

当前AI人工智能技术正以破竹之势席卷全球，重塑并推动着各行各业的变革与发展。在这场人工智能的浪潮中，国产AI大模型异军突起，尤其是DeepSeek、豆包作为佼佼者，正以其卓越的性能和创新力，引领着人工智能领域的新一轮创新高潮，成为万众瞩目的焦点。

随着人工智能技术的广泛普及和商业化步伐的加速，各类AI工具如雨后春笋般涌现，展现出百花齐放的繁荣景象。从AI对话、AI写作，到AI+PPT、AI+Excel，再到AI绘画、AI短视频等领域，AI技术正以其强大的生命力和无限的潜能，深刻改变着我们的工作和生活方式。这些工具极大地简化了复杂繁琐的任务，不仅显著提升了工作效率，更激发了前所未有的创新灵感，让我们得以将更多时间和精力投入到更具创造性的工作中。

在此背景下，本课程应运而生，我们将聚焦前沿AI技术的深入探索与应用，全面剖析AI技术的核心逻辑，系统讲解国产AI大模型在各行业实际场景下的应用策略。我们将指导学员掌握热门AI工具的操作技能，探索AI技术与具体岗位的深度融合点，从而优化工作流程，实现工作效率质的飞跃。

同时，通过AI技术的应用，企业能够有效降低运营成本、增加经济效益，大幅提升组织运转效率，为企业的发展和创新注入强劲的新动力！

通过本课程的学习，您将深刻领略到AI技术的独特魅力与巨大潜力，熟练掌握AI技术在日常工作中的实战技巧，为您的职业生涯增添一抹亮色，为企业的蓬勃发展开启全新的篇章！

**【主讲老师】**

本课程是由AI智能办公实战专家、全国十强培训师——李宝运老师倾力打造的，国家版权局权威认证的【版权课程】，李宝运老师结合国产AI行业的快速发展和终端单位的办公需求，编写了这门AI智能办公精品课程。

李宝运老师是**工业和信息化部权威认证的大模型开发高级工程师、人工智能训练高级工程师、AI智能体应用高级工程师**，也是**阿里巴巴达摩院人工智能高级训练师**、AI人工智能资深实战派讲师、AI智能办公与职场效能提升实战专家。

李宝运老师是2018中国讲师金话筒奖全国十强培训师、2020-2021年度中国十强讲师、2019-2021年度培训行业标杆人物、**金山办公（KVP）最有价值专家**、微软办公软件国际认证MOS大师级专家、中国科学院人才中心特邀讲师、北京大学光华管理学院特邀讲师、PPT设计与商务演示实战专家、Office高效办公权威专家。

李宝运老师**拥有国家版权局权威认证的12门版权课程，其中5门AI版权课程。**他具有15年专职培训经验，2024和2025年度共讲授300多场AI课程，好评率常年在98%以上。

**【课程特点】**

本课程是一门人人听得懂、学得会、记得住、用得上的AI智能工具实战技能课，也是一门课堂有工具、学习有产出、学后能落地的AI智能办公赋能课。

**1.【课程系统化】**

课程涵盖AI实用工具的各个领域，包括AI对话提示词、AI写作、AI文案、AI+PPT、AI+Excel、AI思维导图、AI绘画、AI短视频、AI数字人、AI智能体等。学员能够全面了解AI在不同领域的应用，并在学习后灵活运用，解决实际工作中的问题。

**2.【软件国产化】**

本课程操作练习以抖音豆包、DeepSeek、阿里千问等国产免费AI工具为核心，还涵盖：文心一言、讯飞星火、WPS AI、KIMI助手、腾讯元宝、智谱清言、天工、商汤、镝数图表、酷表、佐糖、即梦AI、可灵AI、灵光、小云雀等30多款工具，课堂提供的都是免费工具，简单易上手，人人都能用。

**3.【内容实战化】**

课程实战实用，干货满满，富有深度。通过案例分析和实操演练，培养学员的创新思维和解决问题的能力，帮助学员真正运用所学知识解决现实问题，提升工作效率。

**4.【成果可视化】**

课堂中设有作业和项目任务，学员可获得及时的指导和反馈，这种实践性教学模式有助于学员在具体工作中应用所学知识，深化对知识的理解和应用能力。这样的学习方式真正实现了“学习有产出、学后能落地”，使学员能够将所学知识有效地运用到实际工作中。

**【学员对象】**

本课程适合各行业职场人士，包括决策者、管理者、初学者和AI从业者。无论您是希望优化工作流程、提高工作效率和质量的职场人士，还是希望通过AI赋能提升竞争力的企业决策者，本课程都能为您提供实用的知识和技能。具体学员对象如下：

**1.高层决策者：**了解人工智能技术，助力战略制定，推动业务决策。

**2.中层管理者：**运用人工智能技术，提升组织效率，创新工作流程。

**3.AI初学人员：**实践人工智能技术，提高工作效率，提升产出质量。

**4.AI从业人员：**深入学习专业知识，拓宽职业路径，助力职业发展。

**【学员收益】**

1.掌握AI技术的核心应用逻辑，改进工作方法，优化工作流程，实现智慧办公。

2.掌握AI实用工具的操作技能，提升问题解决能力，高效圆满地完成工作任务。

3.掌握AI赋能幻灯片设计制作的方法，提高幻灯片产出效率、品质和演示效果。

4.掌握AI赋能Excel数据分析的方法，提高数据处理的效率和数据分析准确性。

5.掌握AI赋能写作和文案策划的方法，提高公文写作效率和文案的营销转化率。

6.掌握AI赋能海报设计和修图的方法，提高平面设计产出效率、品质和表现力。

7.掌握AI赋能思维导图和流程图的方法，提高思维可视化水平和信息整理效率。

8.掌握AI赋能优质短视频制作的方法，提升短视频剪辑制作的效率和创意表达。

9.掌握AI赋能智能数字人的制作方法，提升客户服务智能化和直播内容数字化。

10.树立AI思维，增强创造力和创新力，提升实际应用能力，轻松驾驭AI技术。

**【工具说明】**

本课程操作练习以抖音豆包、DeepSeek、阿里千问为核心，还涵盖：WPS AI、文心一言、KIMI助手、讯飞星火、腾讯元宝、智谱清言、天工、商汤、镝数图表、酷表、佐糖、小云雀、灵光、心响、即梦AI、可灵AI等30多款国产免费AI工具。

**【课程说明】**

1．精华版课程1天6课时，并根据实际情况调整。

2．理念讲授+实例呈现+案例剖析+实用工具+操作示范+学员练习+一对一辅导。

3．课程赠送每位学员：20种免费即用的AI实用工具、本课程配套讲义和资料包。

**【课程大纲】**

**第一章 【AI基础知识篇】初识AI，揭开AI人工智能的神秘面纱**

本章目标：走进AI大门，开启全新的奇妙世界！引领您深入探索AI人工智能的精彩世界，了解人工智能在不同领域的应用和前景。我们将深入剖析人工智能的行业应用场景，让您对AI的商业价值、发展机遇有更清晰的认识。同时，我们还将介绍国内AI发展的现状，探讨主要的AI大模型和热门的AI工具，帮助您更全面地了解这一引人注目的领域。通过揭开AI的神秘面纱，我们期待让您对人工智能有更深入地理解和热爱。

**1. AI人工智能【基础知识】**

1.1基本定义：什么是AI人工智能，它可以做什么？

1.2专业术语：解读专业术语AIGC、Prompt、API

1.3主流平台：国内主要的AI大模型和热门AI工具

**2. AI智能办公【工具对比分析】**

豆包、DeepSeek、千问、智谱清言等AI工具智能办公能力分析

**3. AI工具/平台【课堂产出/成果】**

每位学员在老师指导下，现场登录体验豆包、DeepSeek等常用主流AI工具，学会提问、写作等基本使用方法，树立AI思维，为后续课程做好准备。

**第二章 【提示词公式篇】万能公式，AI提问的核心逻辑**

本章目标：教你和AI对话交流的秘诀，掌握提示词的基本框架，设计简洁有效的提示词，通过提示词引导AI生成高质量的输出，完成各类职场任务。学会AI提问的万能公式，快速提升对话能力，提高解决问题的能力，开创职场发展的新天地，满足企业经营管理需求！

**1. AI对话提问【应用场景/案例】**

各行业的客户服务、人机交互、虚拟助手、教育咨询、文章撰写等场景

1. **国内主流【AI聊天机器人工具/平台】**

DeepSeek、抖音豆包、阿里千问、KIMI助手、文心一言等免费AI工具

**3.AI提示词【万能公式/经典框架】**

**3.1提示词经典公式：BRTR框架**

说背景（Background）定角色（Role）派任务（Task）提要求（Requirement）

**3.2提示词经典公式：CO-STAR框架**

背景（Context）目标（Objective）

风格（Style）语调（Tone）受众（Audience）回应（Response）

**4. AI对话提问【课堂实操/演练】**

4.1 AI提问万能公式：BRTR框架

企业场景实操/商业实例演练

4.2 AI提问万能公式：CO-STAR框架

企业场景实操/商业实例演练

**5. AI对话提问【课堂产出/成果】**

每位学员在老师指导下，使用AI对话工具，通过万能提问公式，快速提升对话能力，完成本职工作，解决职场问题，满足企业需求。

**第三章 【AI职场写作篇】妙笔生花，AI助力职场写作汇报**

本章目标：全面讲解如何利用AI辅助职场写作，实现职场报告的一键自动生成，从而大幅提升写作效率。通过手把手地指导和多场景写作练习，学员将了解AI专业且强大的写作能力。AI不仅能高效起草公文、精准校对和润色文章，还能让公文处理零差错，优化写作质量。最终，学员能得心应手地应对职场写作任务，让汇报工作变得轻松自如，成为炙手可热的精英人才！

**1. AI职场写作【应用场景/案例】**

各行业的公文写作、材料撰写、职场报告、调研分析、新闻通稿、商务邮件等场景

**2. AI职场写作【生成工具/平台】**

抖音豆包、DeepSeek为主，结合阿里千问、KIMI助手等免费AI写作工具

**3. AI职场写作【主要功能/流程】**

3.1生成大纲：自动生成文字大纲和PPT大纲

3.2自动续写：输入关键词即获得高质量内容

3.3提供灵感：提供新颖视角，激发创作灵感

3.4一键润色：提升文章品质，独具表达魅力

3.5智能校对：自动审核纠错，确保内容准确

**4. AI职场写作【课堂实操/演练】**

**4.1 AI写总结计划**

巧用AI提炼关键成果，彰显未来目标，内容清晰，富有条理

**4.2 AI写市场调研报告**

巧用AI自动分析关键数据得出结论，一键生成市场调研报告

**4.3 AI写通知通告**

巧用AI撰写通知和通告，确保信息传达准确简洁，提高效率

**4.4巧用AI审核修改公文**

巧用AI审核校对和修改润色公文，确保语言规范、逻辑严谨

**4.5巧用AI套用公文模板**

巧用AI工具快速套用公文模板，使其内容符合公文格式要求

**4.6 巧用AI将会议语音生成会议纪要**

AI智能会议录音、会议语音生成会议记录、会议纪要

**5. AI职场写作【课堂产出/成果】**

每位学员在老师指导下，掌握AI写作工具，撰写并优化提示词、生成优质文章，创作生成自己的职场汇报材料。

**第四章 【Al+PPT设计篇】AI辅助生成专业美观PPT**

本章目标：详细介绍如何借助AI快速生成PPT大纲及内容，并利用AI工具自动生成高质量的PPT。通过这些工具，PPT内容可实现一键排版、页面自动美化，您只需花费短短1分钟，就能轻松生成幻灯片。不仅极大地节省了PPT制作的时间成本，还能设计出更具吸引力和专业性的演示文稿，从而提升展示效果。您无需在排版和设计方面花费过多精力，可以更专注于内容创作和表达，从而提高演示效果和沟通效率，为您的职场生涯增添精彩！

**1. AI生成PPT【应用场景/案例】**

各行业的内部汇报、工作总结、商务演示、方案提案、峰会路演、市场推广、教学课件场景

**2. 国内免费【AI+PPT生成工具/平台】**

阿里千问、KIMI助手、金山WPS AI、智谱清言等AI生成PPT工具

**3. AI生成PPT【主要功能/流程】**

3.1 AI构建生成PPT提示词

3.2 AI优化PPT大纲和内容

3.3 AI输入主题或上传文档

3.4 AI自动搜索图片和配图

3.5 AI选择模板，生成PPT

3.6 AI智能美化，调整排版

**4. AI生成PPT【课堂实操/演练】**

**4.1巧用智谱清言生成PPT报告**

巧用智谱清言上传文档，输入PPT具体风格要求，一键生成PPT报告

**4.2巧用WPS AI生成PPT报告**

巧用WPS AI润色内容，选择模板/上传企业模板，一键生成PPT报告

**4.3巧用AI生成思维导图**

巧用DeepSeek输出Markdown格式文本，Markmap生成交互式思维导图

巧用AI思维导图工具Mapify，一键生成思维导图

**4.4巧用AI设计海报**

巧用DeepSeek生成海报提示词

巧用AI设计宣传海报、产品海报

**5. AI生成PPT【课堂产出/成果】**

每位学员在老师指导下，利用AI生成PPT工具，快速生成自己的PPT大纲和高质量的PPT作品，大幅提升PPT制作效率。

**第五章 【Al+Excel数据分析篇】AI精准高效进行数据分析**

本章目标：教你使用AI工具，更快更准确地进行数据清洗和整理，完成复杂的Excel操作，从而提高10倍工作效率，节省大量时间和精力。通过AI，发现数据之间的潜在关联和趋势，提升数据分析的深度和广度。使用AI工具自动化生成图表和报告，使数据分析结果更直观易懂。总之，借助AI辅助数据分析，可以快速做出决策，提高工作效率和准确性，让你在职场中脱颖而出！

**1. AI+Excel数据分析【应用场景/案例】**

各行业的数据处理、数据分析、数据呈现、制作可视化报表等场景

**2. 国内免费【AI+Excel数据分析工具/平台】**

抖音豆包、DeepSeek为主，结合金山WPS AI、酷表、镝数图表等AI数据分析工具

**3. AI数据分析【主要功能/流程】**

3.1数据轻松收集：从文章中提取数据，获取多源数据

3.2数据智能处理：快速进行数据整理、多表数据合并

3.3巧写函数公式：助力完成复杂公式，简单快捷准确

3.4数据快速分析：多维数据透视分析，形成分析文章

3.5数据自动展示：AI生成专业图表和可视化分析报表

**4. AI数据分析【课堂实操/演练】**

4.1巧用AI整理数据源

4.2巧用AI进行多表汇总

4.3巧用AI进行数据汇总

4.4巧用AI生成可视化图表

4.5巧用AI生成数据分析结论/可视化报告

4.6巧用AI制作词云图（选学）

4.7巧用AI制作省市区地图（选学）

**5. AI数据分析【课堂产出/成果】**

每位学员在老师指导下，掌握AI数据分析工具，快速生成直观易懂的可视化图表和深度分析报告。

**第六章 【AI绘画与设计篇】AI优化提示词，助力绘画设计**

本章目标：利用AI生成并优化提示词，创作出更加生动、具体且富有创意的绘画设计作品。没有绘画基础，也能绘制出大师级美术作品；没有设计功底，也能创作出高端设计作品。带你深入探索AI绘画与设计的奇妙世界，让你掌握多种风格的绘画技巧，轻松搞定商业用图需求；让你快速成为一名优秀的美工，即使不擅长PS也能设计出一流的海报！利用AI技术的智能辅助，让您在艺术创作和设计领域取得更大的突破，达到新的境界！

**1. AI绘画【应用场景/案例】**

各行业的产品设计、广告设计、建筑设计，美术创作、网文配图、电商设计、影视制作等场景

**2. AI绘画【免费工具/平台】**

抖音豆包、抖音即梦、通义万相、讯飞星火、商汤秒画等免费AI绘画工具

**3. AI绘画【主要功能/流程】**

3.1文生图方法：优化提示词，解锁无限创意

DeepSeek构建生成基础绘画提示词

DeepSeek智能扩展优化绘画提示词

AI绘画工具生成富有创意的绘画作品

3.2图生图方法：参考图选择，激发更多灵感

3.3模型选择与风格选择

3.4参数设置：种子、步数、生成数量、分辨率

**4. AI绘画设计【课堂实操/演练】**

DeepSeek构建基础绘画提示词、优化绘画提示词

巧用AI设计企业宣传海报、庆典海报、产品广告

**5. AI免费修图工具【课堂实操/演练】选学**

5.1巧用AI工具智能完美抠图

5.2巧用AI工具去除图片水印

**6. AI绘画【课堂产出/成果】**

每位学员在老师指导下，掌握DeepSeek优化绘画提示词，利用AI文生图、图生图绘画工具，制作生成自己的绘画和设计作品。

**第七章 【AI生成视频篇】AI生成剧本脚本，打造爆款视频**

本章目标：全面讲解AI工具推荐优质视频主题，AI快速生成剧本脚本，文字生成视频和图片生成视频的方法，帮助您快速实现从文案到视频的自动制作。我们将教您一键输入文本即可自动生成爆款短视频。利用AI技术将帮助您轻松提升视频制作效率，实现更高水平的创意表达和营销推广，开启视频创作的全新时代！

**1. AI短视频【应用场景/案例】**

各行业的电商营销、影视广告、在线教育、新闻播报、虚拟展览等场景

1. **AI短视频【免费工具/平台】**

商汤如影、抖音即梦AI、快手可灵AI、小云雀等多款AI生成视频工具

**3. AI短视频【课堂实操/演练】**

3.1生成剧本：DeepSeek快速生成完整的剧本脚本

3.2智能配乐：根据视频内容和风格，AI快速配音乐

3.3一键成片：只需1分钟，图文快速生成优质视频

**4. AI生成数字人【课堂实操/演练】**

4.1形象选择：选择预置形象，或者上传主播照片

4.2背景布置：选择图片背景，或自定义背景图片

4.3文案准备：导入文本或者DeepSeek创作文案

4.4文本配音：添加修改字幕样式，选择主播音色

4.5合成视频：保存生成视频、打造AI数字人播报

**5. AI生成短视频【课堂产出/成果】**

每位学员在老师指导下，掌握快速生成剧本脚本，利用文生视频、图生视频工具与AI数字人工具，制作生成自己的高质量短视频/数字人作品。

**——【整体答疑，总结提高】——**