**全国十强培训师、资深实战派AI讲师——李宝运老师版权课程**

**AI赋能职场：AI助力智能办公与职场效能提升**

**（2天精通版）**

**——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】**

随着人工智能技术的迅猛发展，AI大模型正崭露头角、方兴未艾，成为当下备受瞩目的研究和应用领域。伴随着人工智能技术的广泛普及与商业化步伐的加快，各类AI工具如雨后春笋般涌现，呈现出百花齐放的景象。无论是AI对话、AI绘画、AI短视频，还是AI+PPT、AI+Excel、AI写作、AI文案、AI数字人等领域，都展现出了强大的生命力，彰显出AI技术的无限潜力。

这些AI工具在各行业发挥着举足轻重的作用，不仅大幅提升了工作效率，更激发了前所未有的创新创意。它们以智能化、自动化的方式，助力人们轻松应对复杂繁琐的任务，释放出更多的时间和精力去专注于更具创造性的工作。人工智能技术的快速发展，正在深刻改变着我们的生活方式和工作模式，而这些AI工具的广泛应用，无疑为这一变革注入了强大的动力。

如今，AI技术已经成为各行各业的热门话题，各行业纷纷掀起了学习AI技术的浪潮，越来越多的企业开始注重AI技术的学习和应用。希望通过AI的赋能来提升竞争力，并获得更多发展机遇。

本课程将深入剖析AI技术的核心逻辑，系统讲解AI技术在各行业实际场景下的应用方法。我们将引导大家掌握AI热门实用工具的操作技能，探索AI与岗位的结合点，从而改进工作流程，提升工作效率，实现自动化办公。同时，我们还将帮助企业降低成本、增加效益，大幅提升组织运转效率，为企业的发展和创新注入新的活力。

通过本课程的学习，您将能够深入了解AI技术的魅力与潜力，掌握AI在实际工作中的应用技巧，从而为自己的职业生涯和企业发展打开全新的篇章。

**【主讲老师】**

本课程是由国家版权局权威认证的【版权课程】，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，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+PPT、AI+Excel、AI写作、AI文案、AI思维导图、AI绘画、AI短视频、AI数字人、AI智能体等，使学员能够全面了解人工智能技术在不同领域的应用。学习后，学员能够灵活运用这些工具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，希望通过学习AI技术来优化工作流程、提高工作效率和质量的广大职场人士。

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，扩宽职业路径，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赋能绘画和艺术创作的方法，实现绘画和艺术创作的高品质和新突破。

7.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。

8.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。

9.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．精通版课程2天（12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】**

开场热身技巧：使用AI工具1分钟制作PPT+1分钟生成思维导图。

**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 【Al+PPT设计篇】智能排版，高效制作专业美观的PPT**

本章目标：本章教你如何借助AI工具快速生成PPT大纲及内容，并自动生成PPT汇报材料。通过使用这些工具，PPT内容一键排版、页面自动美化，您只需花费短短1分钟的时间，就能轻松生成精美的幻灯片，极大地节省了PPT制作的时间成本。借助AI工具智能排版，可以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的精力，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、教学等场景

**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 输入主题或上传文档

3.2 生成PPT大纲和内容

3.3 自动搜索图片和配图

3.4 选择模板，生成PPT

3.5 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

**5. AI生成PPT【课堂产出/成果】**

每位学员在老师指导下，掌握AI生成PPT工具，快速生成自己的PPT大纲和PPT作品

**6.文字呈现视觉化——选择【合适字体】**

字体技巧：什么是衬线字体与无衬线字体。字体安装、字体替换的方法

字体嵌入：特殊字体嵌入WPS演示文稿的方法，字体转为图片的方法

字体搭配：职场/商务场合中字体的经典搭配，免费可商用字体推荐

**7.逻辑关系视觉化——善用【结构化图示】**

视觉思维：什么是视觉思维，如何实现逻辑关系的结构化视觉化

**8.图表视觉化创意化——【图表创意】妙招**

图表创意设计方法：利用合并形状功能（组结交剪拆）制作创意图表

图表创意设计方法：图片美化数据点、轮廓形象化、利用整个画面、图表实物化等

**9. PPT搜图修图绝招**

图片网站：高质量免费图片网站与设计素材网站推荐

图标素材：PNG图标与ICON图标素材网站推荐

图片技巧：纯色背景的图片利用设置透明色来抠除背景

图片技巧：渐变背景的图片利用智能抠图功能抠除背景

图片技巧：去除图片水印、模糊图变超清

**10.PPT专业排版技巧**

版式设计六大原则概述：版式设计六大原则概述与示例

对齐绝招与实例：利用快捷键更快地对齐页内元素

**11.PPT专业演示妙招**

聚光灯功能：如何使用聚光灯功能，聚焦演示内容

放大镜功能：如何使用放大镜功能，强调演示内容

ZoomIt演示工具技巧：幻灯片文字太小如何放大让全场观众看清楚

**第四章 【Al+Excel数据分析篇】精准高效，人人都是数据分析师**

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工具，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。同时，AI工具可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Excel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，结合酷表、金山WPS AI、镝数图表、酷表等AI数据分析工具

**3. AI+Excel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巧写函数代码：AI助力公式函数，简单快捷又准确

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自动生成图表、可视化分析报表

**4. AI+Excel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写函数公式

4.3巧用AI写条件格式

4.4巧用AI进行多表汇总

4.5巧用AI进行数据汇总

4.6巧用AI生成可视化图表

4.7巧用AI生成数据分析结论/可视化报告

4.8巧用AI制作词云图（选学）

4.9巧用AI制作省市区地图（选学）

**5. AI+Excel数据分析【课堂产出/成果】**

每位学员在老师指导下，掌握AI+Excel数据分析工具，快速生成自己数据分析报表。

**6.数据整理核心技巧**

技巧精华：如何快速拆分字符和替换字符

技巧精华：如何运用分列处理不规范日期

技巧精华：如何利用多重合并实现二维表转一维表（选学）

**7.数据汇总基础技巧**

单表汇总技巧：如何一键快速汇总求和

单表汇总技巧：如何创建分类汇总和多级分类汇总

多表汇总技巧：多张明细表如何快速合并计算生成汇总表

**8.常用函数核心技巧**

技巧精华：使用VLOOKUP函数按列精确查询

技巧精华：使用XLOOKUP函数逆向查询/多条件查询

技巧精华：使用SUBTOTAL函数如何进行专业统计分析

技巧精华：SUBTOTAL函数与SUM函数的区别

**第五章 【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。

**第六章 【AI绘画与设计篇】神笔马良，人人都能成为画家和设计师**

本章目标：全面讲解AI文生图、图生图的方法。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。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！

**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

5.3巧用AI工具模糊图片变超清

5.4巧用AI工具对黑白照片上色

**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】流量密码，一键成片打造优质短视频**

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、闪剪、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】——**