

知识管理——培训师定向高效学习技巧

课程背景：

面对采购单位日益复杂的培训需求和临时追加的课程内容，比如在白天销售技巧课程之余，晚上再加 2 小时的茶文化和酒文化等，培训师自身的知识储备可能一时之间难以覆盖。另培训师如想拓宽课路，增加已有课程深度也需要不断学习，但与平时根据自己的兴趣爱好和节奏慢慢学习不同，培训师如何针对市场需求，定向、高效和以生成可教学课件为目的地快速学习成为一个值得探讨的问题。

本课分成学习目标、理念、通道、执行和保障五个部分，紧紧围绕定向和高效两个关键词，以促成学员在日常学习中生成高质量课程为最终教学目的，让学员在学习本课之后，开发课程的素材和灵感犹如涓涓溪流，源源不断，大大缩短定向课程的开发时长并降低开发难度。

课程收益：

- ▲ 系统了解培训师定向学习需求的来源
- ▲ 充分理解“聪明人”的学习理念
- ▲ 掌握五大类 15 种非传统的学习渠道
- ▲ 掌握让学习保持高效的心理秘法和落地措施
- ▲ 掌握让大脑保持高效运转的运动、睡眠和饮食方式。

课程时间：2 天，6 小时/天

课程对象：企业内训师、全体学员

课程方式：采用讲师讲述、案例分析、分组讨论、互动答疑、情景模拟演练等方式

课程大纲

第一讲：市场需求+个人兴趣=学习目标

一、市场需求

1. 针对性优化

案例：监狱系统的沟通课

2. 临时加课

案例：云南移动的晚自习

3. 指定开发

案例：中石油创新评比前的培训课

4. 行业变化

案例：越来越多的战训营

二、个人兴趣

1. 开发课程与个人兴趣

1) 以解答疑惑为导向

2) 以形成输出为目标

2. 带有传播使命感的知识

1) 帮助更多人少走弯路

2) 培训亦“传道”

三、二者关系

1. 没有需求的兴趣没有市场

2. 没有兴趣的需求丧失活力

3. 以已有知识储备寻求平衡

第二讲：培训师学什么+怎么学+向谁学=学习理念

一、培训师应该学什么？

1. 信息
2. 知识
3. 技能
4. 视野
5. 思维

二、最好的学习方式是什么？

1. 被动学习

- 1) 听讲
- 2) 阅读
- 3) 试听
- 4) 演示

2. 主动学习

- 1) 讨论
- 2) 实践
- 3) 教别人

3. 增强反馈式学习

- 1) 名师指导
- 2) 同水平互评
- 3) 以考/赛促学
- 4) 自媒体反馈

三、最好的学习对象是谁？

1. 技能类——大师作品

2. 经验类——自己

案例：从天之骄子到三无学生

- 1) 过去的经历包含什么？
- 2) 如何处理过往经历？
- 3) 复盘不是总结
- 4) 提升复盘能力的三个方法

第三讲：培训师的免费资源+收费资源=学习通道

一、职场人的学习特征

1. 学习时间碎片化
2. 学习场景移动化
3. 学习目的功利化
4. 学习体验互动化

二、非传统学习途径

1. 手机 APP 类

- 1) 233 网校
- 2) 得到
- 3) 荔枝直播
- 4) 学习强国

2. 网上公开课类

- 1) TED 演讲
- 2) MOOC
- 3) 网易公开课

3. 巧用微信

- 1) 搜一搜
- 2) 看一看
- 3) 朋友圈-短平快的学习利器
- 4) 公众号

讨论：你看有价值的朋友圈文章，怎么学习？

4. 文库资源

- 1) 百度文库资源如何免费下载
- 2) 网页文章如何一键汇集
- 3) EPUB/MOBI 电子书如何免费下载
- 4) 开发目标明确时，所有的书都是工具书

5. 付费资源

- 1) 版权课程
- 2) 收费专栏

第四讲：任务驱使+反拖延技巧+开发流程=学习落地

一、目标牵引

1. 生活驱动

- 1) 生活事件案例化
- 2) 思维灵感结构化
2. 工作驱动
3. 以教为学

4. 以写为学

- 1) 浮动碎片
- 2) 有序整理
- 3) 必要补充
- 4) 系统输出

二、对抗拖延

1. 拖延症解析
2. 让 Deadline 早点来
3. 小步启动，获得自我效能
4. 建立仪式感
5. 保持节奏
6. 对赌

讨论：你还有什么办法用来对抗拖延？

三、用游戏对抗游戏

1. 手机每日时长及滑屏次数
2. 玩手游的主要心理动机
3. 用游戏对抗游戏-FOREST

四、不做伪学习者

1. 警惕收藏行为
2. 不只做知识的搬运工
- 1) 划重点

- 2) 做笔记
- 3) 画脑图
- 4) 为什么听过很多道理,依然过不好这一生
3. 记忆知识量 \neq 调用知识量

五、从知识碎片到成型课程

1. 高频记录
2. 朋友圈短文
3. 公众号长文
4. 自媒体微课
5. 面授大课

第五讲：培训师运动+睡眠+饮食=学习保障

一、高效运转之运动

1. 为什么我们会好吃懒做
2. 运动时长
3. 运动强度

二、高效运转之睡眠

1. 没事别上床
2. 户外多活动
3. 睡前做准备
4. 注意酒和鼾

三、高效运转之饮食

1. 光照、褪黑素和体温
2. 高碳水化合物、血糖浓度与色氨酸
3. 少吃多餐
4. 食物 NQI 解析
5. 充分水化

课程总结与问题解答