



三步成师内训师实战研习坊

聚焦内训师的难点：如何开发一门好课程

解决内训师的痛点：如何讲好一门好课程

【项目背景】

培训项目由“三步成师 TTT 讲师团”研发，结合讲师团老师多年来，专注于对 TTT 培训的研究以及千余场各行业、各类型企业实战培训经验，将**教育学、心理学、脑科学、逻辑学、传播学、艺术学、语言学、美学、演说学等融汇贯通**，打造最具科学性、实战性的内训师培训课程！已得到了国内众多知名企业、上市公司乃至世界 500 强的广泛认同。企业满意度、学员满意率长期保持在 98% 以上！

参加过课程的学员与企业均表示：**实效、实用、实操！**

【项目目标】

全面锻炼内训师表达技巧、课程开发、授课技巧，全面系统培养招之即来、来之能战、战之能胜的实战派内训师队伍！

基于胜任能力，打造内训师队伍：系统培养内训师核心能力

【项目特色】

- 系统突破：编、导、演全方位学习，系统实战授课技巧工具分享
- 立体演练：各环节均为讲授与训练复合式学习，确保实操能力提升

现场夯实表达基本功底、现场设计开发课程纲要

现场资源配置案例演绎、现场控场互动生动授课

【培训人数】 最佳受训人数 40 人以内

【培训时间】 2 天

【课程大纲】

开场篇：内训师学习智慧

- 1、学：成为内训师对组织的价值意义
成为内训师对个人的价值意义
- 2、习：内训师三种角色定位
内训师必备的三大核心岗位胜任能力

第一步 会演：授课表达呈现

一、轻松自在表达

- 1、常见“怯场”表现 15 项自测
- 2、当众讲话胆怯忐忑的三大根源
- 3、敢于表达之两大重要
- 4、自信表达之要求：三不宜、三宜
- 5、克服紧张之三大方法
- 6、胆法八字要诀

二、表达风范塑造

- 1、眼法：眼神全面交流

- (1) 眼神交流之两大重要 (2) 眼神交流之要求：三不宜、三宜
- (3) 眼神交流之方法：四视同堂 (4) 眼法八字要诀
- 2、手法：手势灵活运用
- (1) 手势运用之三大重要 (2) 手势语言之要求：三不宜、三宜
- (3) 手势运用之方法：三种基本手势 (4) 手法八字要诀
- 3、站法：成功第一站
- (1) 授课站姿之两大重要 (2) 授课站姿之要求：三不宜、三宜
- (3) 良好站姿之技巧：三平三直 (4) 站法八字要诀
- 4、步法：身动制造生动
- (1) 授课走姿之两大重要 (2) 授课走姿之要求：三不宜、三宜
- (3) 授课走姿之技巧：漏斗型走位 (4) 步法八字要诀
- 小结：台风日常练习两大方法
- 【综合实战演练】**一分钟台风刻意练习

第二步 能编：课程内容开发

一、定课程主题

- 1、聚焦对象：一切以学员为中心
- 2、聚焦内容：认知负荷理论，学会根据时长重点突出
- 3、聚焦痛点：培训的终点是解决问题
- 4、标题设计：点亮课题

二、定课程结构

结构优先效应：课程纲要设计四化建设

- 1、归纳总结简单化
 - ◇魅力表达中的神奇数字
 - ◇金字塔原理的灵活运用
- 2、逻辑清晰条理化
 - ◇按照人的思考线索，而不是知识的树状逻辑来传递知识
 - ◇最常用的三种线性结构
- 3、上下呼应通畅化
 - ◇行文用字需要妥帖通顺
 - ◇结构化工具 MECE 法则
- 4、精炼出采生动化
 - ◇用最简练的话归纳
 - ◇用最简练的词概括

【案例解读】经典课程大纲案例

【现场练习】课程大纲设计，小组讨论修改、老师点评完善

三、定课件讲义

- 1、讲授型 PPT 教案设计总原则
- 2、优质教案的编撰技巧——讲授型 PPT 教案设计五要素
 - ◇版面：模板统一、风格简约、主体留白
 - ◇文字：PPT 文字的要求；如何使观点更有力？

- ◇ 图片：PPT 视觉化，配图的要求
- ◇ 色彩：PPT 三色原则
- ◇ 动态：演示版 PPT 可以给学员留点什么？

【现场辅导】结合内训师提交的 PPT 课件，进行点评辅导

第三步 善导：课程教学设计

一、起：激发动机

- ◇ 开场三件事：自报家门、激发动机、吸引注意
- ◇ 最能吸引学员的八种开场方式
- ◇ 课程导入 SCQA 模型

二、承：讲解新知

- ◇ 素材案例的两大价值
- ◇ 素材资料收集的原则
- ◇ 好素材案例的四种特性
- ◇ 表达如何拉近距离、产生共鸣
- ◇ 素材案例的四种呈现方式

三、转：体验转化

- ◇ 不得不了解的课程心电图
- ◇ 课堂提问的设计
怎么问？找谁答？怎么收？

四、合：巩固升华

- ◇ 要点回顾：成人学习遗忘速度快
- ◇ 收尾总结：如何让结尾让人回味无穷

结尾篇：内训师成长智慧

刻意练习，表达能力的学习始终在路上

【培训建议】

为确保培训效果，建议公司提前订购培训配套书籍《三步成师》（京东、当当网均有售），发放给参训内训师，提前阅读学习。



《三步成师》由小胡子老师编著，机械工业出版社出版
华人最受欢迎的管理培训大师余世维博士
为此书写推荐语：

大国崛起有两个支柱：教育与科技。教育家与科学家的地位就彰显着大国的底气。所以，我非常乐意推荐小胡子陈练老师这本书作为培训师学习教材，为我们社会培育更多的教培人才，让中国成为真正的强国。

《三步成师》版权课程，已受训单位：
金融行业：

中国银行天津分行 4 期 12 天、中国银行山东省分行三期 8 天、中国银行内蒙古分行三

期 9 天、中国银行四川省分行两期 5 天、中国银行河南省分行两期 4 天、中国银行黑龙江省分行、中国银行包头中行两期 6 天、中国银行巴彦淖尔分行、中国银行赤峰分行、中国银行青岛分行、中国银行潍坊分行、中国银行长沙分行、中国银行漯河分行、中国银行呼市玉泉支行、江苏泰兴农商行 TTT 三阶段 10 天（1 天面试选拔+9 天培训辅导）、山西阳曲农商行 TTT 三阶段 11 天（1 天面试选拔+10 天培训辅导）、浙商银行温州分行 TTT 三阶段 6 天（两期 12 天）、浙商银行绍兴分行 TTT 三阶段 6 天（两期 12 天）、浙商银行兰州分行 TTT 三阶段 6 天、浙商银行南京分行 TTT 三阶段 6 天、浙商银行宁波分行 TTT 三阶段 6 天、黄岩农村合作银行 TTT 三阶段 7 天、浙江台州临海农商行 TTT 两阶段 6 天、浙江金华成泰农商行 TTT 晋级两阶段 6 天、浙江嘉兴农商行 TTT 三阶段 6 天、浙江路桥农商行 TTT 三阶段 6 天、浙江农信台州办 TTT 集训营 4 天、台州玉环农商行 TTT 三阶段 6 天、河北邢台信用联社 TTT 三阶段 6 天、山东潍坊市农信社 TTT 集训 3 天、湖南常德农商行 TTT 集训 4 天、河南荥阳农商行、江苏靖江农商行、招商银行福建泉州分行 TTT 两期 6 天、招商银行温州分行 TTT 三阶段 6 天、招商银行南宁分行、交通银行河南省分行三期 6 天、中国工商银行贵州省分行 TTT 特训营 4 天、中国工商银行河北省分行 2 天、中国农业银行广东省分行、中国农业银行东莞分行三期 6 天、南海农行 2 期、中国农业银行佛山分行三期 6 天、中国农业银行中山分行三期 6 天、杭州银行台州分行 TTT 三阶段 6 天、成都民生银行、安徽六安邮储银行、瑞丰银行、南京民生银行、江苏银行扬州分行、杭州恒丰银行……

电力行业：

河北张家口宣化热电厂 TTT 内训师辅导培养项目三阶段 12+2 天
河北邯鄹邯峰电厂 16 年第一批内训师辅导 12 天、17 年第二批内训师辅导 9 天
华电莱州发电厂 TTT 晋级班三阶段 9 天、国华港电 TTT 内训师三阶段 9 天、国家电网河北省培训中心 TTT 三阶段 6 天、邢台电力、石家庄电力、国家电网河北省分公司 14 年 2 批 4 天、16 年 4 批 8 天、17 年 2 天、19 年 4 期 20 天，内蒙古电力 2 天，内蒙古电力学校 TTT 三阶段 6 天，国网武汉电力，山东省临沂供电公司 TTT 5 天、江苏华电戚墅堰发电厂 3 天、新疆华能电力 3 天、山东石横发电厂、江苏江阴利港电厂、山东青岛电厂、国家电网电力科学研究院、沈阳电科院、新安江水力发电厂……

通讯行业：

河北省电信渠道部 3 期 6 天、石家庄电信、秦皇岛电信 3 期 6 天、邢台电信 3 期 5 天、张家口电信、廊坊电信、唐山电信、邯鄹电信、沧州电信 3 期 6 天、保定电信 4 期 8 天、湖北省电信客服中心 TTT 特训营 5 天、武汉电信骨干班两批 10 天、武汉电信 4 期 8 天、重庆电信 2 批 4 天、上海电信、江西赣州电信、湖北黄冈电信 2 期 4 天、福建福州电信、广东东莞电信、广东佛山电信 5 期 10 天、广东惠州电信 3 期 8 天、肇庆电信、河北移动 5 批 10 天、西安移动设计院、遵义移动、安徽移动、西藏移动、移动互联网、上海联通 4 期 8 天、湖北省联通、河北省联通、贵州通服……

其他行业：

上海红星美凯龙 6 批共 12 天、松下电器 4 期共 10 天、北京首都机场 TTT 晋级班三阶段 5 天（两期 10 天）、中国石油山西省分公司 TTT 内训师晋级班三阶段 9 天、宁波继峰汽车零部件 TTT 晋级班三阶段 8 天、石家庄以岭药业两批共 8 天、贵州习酒 3 期 12 天、浙江良友木业 15 年 3 天，17 年 6 天、武汉九州通医药两批共 6 天、山东银座百货 4 期共 8 天、银座家居 2 天、上海宝钢三批共 6 天、海南航空三批共 6 天、完达山集团两期 5 天、广东好太太科技集团 TTT 晋级班三阶段 6 天、南宁湘桂集团 TTT 特训营 5 天、浪潮集团 2 批共 4 天、云南机场 2 期共 4 天、河南裕源康实业有限公司两

阶段 4 天、徐轮橡胶有限公司两阶段 4 天、唐山国投京唐港口两阶段 4 天，新华都 2 期 4 天、江苏恒科新材料有限公司两阶段 4 天，吉利汽车两批共 4 天，福建东西电子 4 天

凯翼汽车、湖南九龙集团、腾州烟草、山东烟草、乐山烟草、南充烟草、温州烟草、上海锦湖轮胎、武汉中建、中粮新沙粮油工业、上海欣融食品原料、南宁交投集团、成都波鸿集团、上海晨光、南京雀巢、上海广电制作、广州汤臣倍健、上海滇虹药业、成都亚中医疗、云南楚雄卷烟厂、成都金广集团、北京新华人寿、南通中天科技、上海博泽电机、广州万孚、上海锅炉厂、中物院三所……

小胡子老师 TTT 培训学员感言：

原华为中国区商业咨询部王文嘉部长——

虽然以前在华为工作期间参加过很多知名大公司的培训课程，但小胡子老师的课让我印象深刻，受益匪浅。不仅课堂内容丰富多彩，引人入胜，课堂形式更是生动活泼，张弛有序。真是身心受益，收获颇丰。

北京邮电大学教授高晖——

陈老师言传身教，醍醐灌顶，教学极具感染力和生命力。

云计算与大数据专家梅一多博士——

真心佩服小胡子老师，真心觉得老师牛！我们北交大有个校训是知行合一，我会努力在实践中提高授课技术！以后有机会继续和小胡子老师学习提高！

中国工商银行总行、投行专家宋玮博士——

做了一夜的梦，都是小胡子老师讲的内容，入梦入境入心了。

小米高级产品经理李昕玥——

好的老师集编、导、演多项技能于一身，课程行云流水、环环相扣，实为推敲设计、精耕细作。感谢小胡子老师的精彩讲授，全程无尿点！全程无尿点！全程无尿点！

国网河北电力中级内训师认证班学员——

多年过去了，小胡子老师的课程还在影响自己，如今在课堂上的言行，深深的带着当初的烙印，一日为师，一世为师！

中国银行内蒙古分行省级内训师培训班学员——

2019 年最珍贵的收获是参加了小胡子老师的内训师培训，获得脱胎换骨的成长，最终成功竞聘为唯一的 90 后经营性支行行长，深刻领悟到表达力就是竞争力！