



三步成师内训师实战研习坊

——基于岗位经验内化的内训师培养

师课共建·精品课程开发 蓄师待发·内训师队伍培养

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】

项目研发者为“三步成师 TTT 讲师团”，结合多年来专注于对 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

基于经验萃取，开发标准课程：解决经验流失文化传承问题

【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

现场总结萃取知识经验、现场资源配置案例演绎

现场实战课程演绎过关、现场控场互动生动授课

【项目准备】 建议组建课题小组，以小组为单位共同开发一个课题，指定课题负责人，提前做好课件初稿。

【培训时间】 三天两晚

【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
- 5、声法：声音气场修习
 - (1) 授课声音之两大重要
 - (2) 授课声音之要求：三不宜、三宜
 - (3) 声音之练习：三最训练法
 - (4) 声法八字要诀

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、靶盘模型：让课程定位精准

- 01 定方向：计划讲什么课
课题的六项评估
- 02 定对象：要跟什么人讲
锁定培训对象：四区分+四不讲



- 03 定课题：点亮培训课程
 如何点亮培训课程
 【现场辅导】《课程开发定向表》

二、四化模型：让结构条理清晰

- 01 归纳简单化：让目录简洁直观
 做好两个关键动作：学会分级+学会归纳
- 02 逻辑结构化：让目录结构严谨
 最容易让学员听得懂的结构：线性结构
 课程设计常用的三种线性结构
- 03 脉络条理化：让目录层次分明
 结构化工具：MECE
- 04 语言精炼化：让目录表述精准
 目标语言精练准确，三个标准
 【现场辅导】《课程大纲表》设计



三、萃取模型：让内容干货满满

- 01 外取：博采外部知识
 外取知识“海底捞”法则
 (1) 海量搜集知识三大路径
 向课程取经+向网络取经+向书本取经
 (2) 撷取底层知识四层次“点石成金”
 以点带面——思维层面：概念观点
 他山之石——规律层面：理论原则
 七步成诗——行为层面：流程步骤
 披沙拣金——转化层面：方法工具
 (3) 捞取实用干货：“三最”法则
 基于学员运用的最简单理论
 基于场景运用的最简单流程
 基于实用实操的最简单方法
- 02 内萃：萃取个体经验
 (1) 内部经验萃取的价值意义
 (2) 内部经验萃取的三大路径
 (3) 内部经验“全真教”萃取法
 全场景：萃任务场景
 真实战：萃流程步骤
 教攻略：萃方法工具
 【现场辅导】甄选课程要点，萃取内部经验
- 03 提炼：提炼知识晶体
 (1) 课程知识提炼包装的重要
 (2) 北斗七星提炼术
 (3) 为提炼的知识建立模型
 【现场辅导】提炼知识要点，建立模型



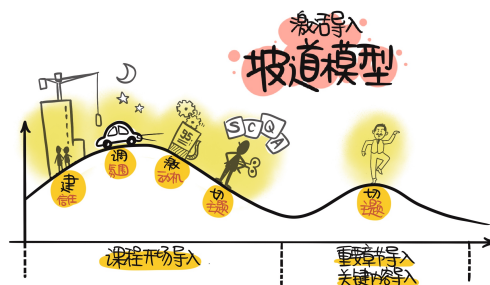
四、美化模型：让课件制作美观

- 01 选模板：让 PPT 清新简约
 - 02 填文字：让 PPT 一目了然
 - 03 配图表：让 PPT 图文并茂
 - 04 设动态：让 PPT 动静相宜
- 【现场辅导】PPT 课件制作

第三步 善导：课程教学设计

一、坡道模型：让开场一鸣惊人

- 01 建信任：自报家门
自报家门打好组合拳
 - 02 激动机：激发动力
只有激发学习动机，才有学习动力
 - 03 切主题：过渡自然
课程导入 SCQA 模型
- 【现场辅导】课程开场导入设计
章节导入设计



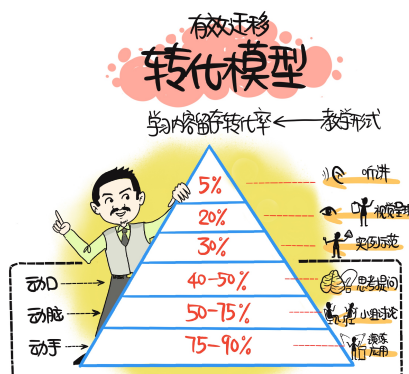
二、讲解模型：让讲授深入浅出

- 01 降维讲解：形象化教学
 - (1) 新知讲解遇到的最大挑战：知识诅咒
 - (2) 破除知识诅咒的两个关键手法
 - 02 同维讲解：案例化教学
 - (1) 案例的作用价值
 - (2) 案例的两大种类
 - (3) 案例的搜集整理
 - (4) 案例的开发演绎
 - (5) 案例的组合论证
 - 03 全维讲解：视觉化教学
 - (1) 视觉化教学的重要作用
 - (2) 视觉化教学的钉钩三式
- 【现场辅导】三种教学形式的设计



三、转化模型：让学习有效迁移

- 01 让学员动口：思考提问
怎么问？找谁答？怎么收？
- 【现场辅导】课程提问的设计
- 02 让学员动脑：小组讨论
 - (1) 问题设计
 - (2) 思考讨论



(3) 分享交流

(4) 点评总结

【现场辅导】小组讨论的设计

四、峰终模型：让收结耐人寻味

01 有回顾：巩固复习

(1) 注意复习节点

(2) 注意复习方法

【现场辅导】课程考试题设计

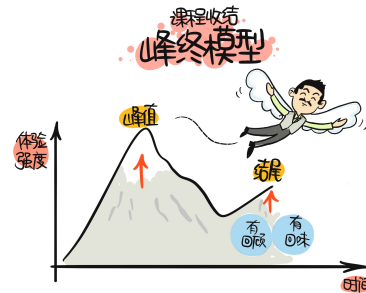
02 有回味：总结升华

(1) 要点结尾设计

(2) 章节结尾设计

(3) 课程结尾设计

【现场辅导】三种结尾的设计



结尾篇：TTT 进阶修炼

1、练：刻意练习，表达能力的学习始终在路上

2、炼：成为内训师能得到什么？真正价值意义在哪？

【评审过关】每人选取课程片断，试讲过关，老师点评

【课程结业】评选优秀精品课程

评选优秀内训师

【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
河北邯郸邯峰电厂 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、邯郸电信、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……