

降本增效—AI 智能办公训练营

主讲：贾蓓老师

【课程背景】

人工智能加速进化，AI 应用全面开花。

用 AI 起标题，一秒 10 个；

用 AI 写汇报，又快又好；

用 AI 处理数据，效果拔群；

用 AI 做视频，省时省力。

会用 AI，大幅提升效率，不用 AI,工作早晚被取代。

【课程收益】

1.文字编辑：用 AI 写出爆款文案

2.汇报呈现：用 AI 轻松搞定汇报 PPT

3.数据处理：摆脱难写的 EXCEL 函数公式

4.图像处理：用 AI 自动图片处理

5.视频编辑：用 AI 十倍提升视频制作效率

【课程特色】

干货，没有废话；

科学，逻辑清晰；

实战，学之能用；

投入，案例精彩。

【课程对象】

需要使用办公软件的全体员工

【课程时间】

2 天（6 小时/天）

【课程大纲】

DAY1 上午

第零章【入门篇】如何认识人工智能

- 1、人工智能的发展及当下应对
- 2、AIGC 的基本概念与场景应用

第一章【大模型篇】大模型工具讲解

- 1、对大模型的辩证认知
 - 生成式模型和推理式模型
 - AI 幻觉
- 2、如何选择合适的大模型
- 3、Deepseek 主界面功能区块介绍
 - 历史记录的科学用法
 - Deepseek 的生成格式

- 上传附件的花式应用
- 4、豆包主界面功能区块介绍
- 图片与视频生成
 - 帮我写作功能
 - 豆包快捷工具栏

DAY1 下午

第二章【PPT篇】智能创作PPT，用AI为职场汇报加速

- 1、AI-PPT 工具的系统介绍
- 2、AI 免费一键生成 PPT
- 3、AI 会员功能赋能 PPT 的个性化制作
- 4、AI 自动美化 PPT

第三章【Excel篇】自动化操作 excel，AI 让数据处理不再难

- 1、使用 AI 对话，完成简单数据处理和数据清洗
 - 2、自动生成函数，完成批量数据处理
 - 3、自动生成 vba 代码，完成高阶数据处理
 - 4、自动生成图表和数据看板，完成数据可视化和数据分析报告
- 使用到的 AI 数据工具有：

工具一：deepseek/豆包

工具二：WPS AI

DAY2 上午

第四章【写作篇】掌握 AI 写作技能，搞定职场写作

- 1、大模型的智能对话技巧
 - 明确要求
 - 提供背景、目的
 - 提供示例
 - 角色扮演
 - 反馈准确，指令完整
- 2、短文档
 - 通知/请示/邀请函……
- 3、中文档
 - 工作总结/新闻稿/讲话稿……
- 4、长文档
 - 调研报告/活动方案……

工具一：大模型

工具二：AI 公文工具

第五章【智能体篇】如何搭建一个符合自己应用需求的智能体

- 1、智能体与大模型的区别
- 2、主流的智能体开发平台介绍
- 3、智能体搭建-提示词
- 4、智能体搭建-知识库
- 5、智能体搭建-插件

DAY2 下午

第六章【视觉篇】AIGC 视觉设计与多媒体

1. 文生图

破解 AI 绘画的密码：提示词

- 场景描述+风格细节+参数设定

2. 图生图

日常修图改图

案例练习：修改海报信息、修改海报尺寸、修改图片细节（去除路人、更换阴雨天为晴天）、删除水印、设计企业表情包及周边产品、职业照、批量出图等

3. 文生视频

快速制作流量视频

4. 图生视频

AI 视频的精细化创意制作

5. AI 视频剪辑

工具：剪映一键成片

第七章【工具篇】AI 办公工具介绍

1、AI-思维导图

- 百度文库

2、AI-翻译

- 沉浸式翻译

3、AI-搜索

- 秘塔搜索

4、AI-个人知识库

- 秘塔 AI&IMA

5、AI 工具导航

- AIGC 导航