

《未来已来：AI时代的自我驱动与团队共赢》

主讲：郭怀杰老师

【课程背景】

AI时代的到来，不是简单的工具升级，而是一场工作范式的革命。面对AI强大的信息处理与任务执行能力，职场人的核心焦虑从“如何做得更快”转向了“还有什么价值不可替代”。未来的高效能，源于人类与AI的精准分工与协同共进。本课程旨在帮助学员重构AI时代的效能思维，掌握人机协作下的自我管理方法，并最终将效能提升落实到更具创造力的人际协作中，成为驾驭AI、创造卓越价值的引领者。

【课程收益】

思维重构：建立“人机协同”心智，明确AI时代下的个人核心价值定位。

自我驱动：掌握在AI辅助下的目标聚焦与精力再生方法，实现可持续的高效输出。

协同进化：学会利用AI提升沟通与协作质量，强化团队信任，实现整体共赢。

【课程对象】

职场新人、部门员工、储备干部、中基层管理者

【课程时长】

1天（6小时/天）

【课程大纲】

第一章：思维破局——重构AI时代的效能观

1.1 识别AI时代的效能新挑战

1.1.1 反思：当AI能处理琐事，我们的工作价值何在？

1.1.2 从“效率竞争”到“智慧竞争”的范式转移

1.2 构建“人机协同”新思维

1.2.1 定位你的不可替代性：批判性思维、共情、创造与领导力

1.2.2 新角色模型：人类是“决策主驾驶”，AI是“执行副驾驶”

1.3 小组讨论：绘制我们岗位的“人机协作分工图”，明确人与AI的职责边界。

第二章：自我赋能——人机协作下的目标与精力管理

2.1 AI赋能的目标聚焦

2.1.1 核心方法：用OKR思维锁定战略性目标

2.1.2 AI工具实战：如何利用AI进行信息搜集、分析辅助，确保目标设定精准有力

2.1.3 **核心工具：“每日最重要的三件事”执行法**

2.2 AI辅助的精力再生

2.2.1 将低价值耗能任务（如信息摘要、会议纪要初稿）委托给AI

2.2.2 核心方法：管理能量而非时间，守护深度工作“心流”时间

2.2.3 利用AI进行日程优化与提醒，为高效精力管理提供技术支持

2.3 【课堂活动】：列出可交由AI处理的“耗能任务清单”，并利用Prompt框架尝试委托一项。

第三章：协同增效——AI加持下的高效沟通与信任合作

3.1 AI赋能的高效沟通

3.1.1 **核心工具实战**：利用 AI 准备沟通素材、预演对话，让表达更清晰、更有据

3.1.2 **核心模型**：PREP（结论先行）模型在 AI 辅助下的高效汇报与应用

3.2 深化信任的创造性合作

3.2.1 **AI 时代的人际信任基石**：价值判断、情感连接与利他精神

3.2.2 **核心方法**：利用 AI 作为“创意碰撞器”，打破团队思维定式，激发创新解决方案

3.3 **小组共创**：围绕一个真实业务难题，在 AI 辅助下进行头脑风暴，并共同提炼出最具创意的三个解决方案。

第四章：课程总结与行动规划

4.1 核心能力回顾

4.2 制定《我的 AI 效能提升行动计划》

4.3 答疑与交流