

《让学习成为力量 - 提升职场学习力三种方法》

主讲：吴昊老师

【课程背景】

乌卡时代和巴尼时代，学习力已经成为职场人成长发展的必备能力，同时也是很多职场人面临的技能难点。尤其是初出象牙塔、刚刚走上工作岗位的新人，经常会面对以下学习问题：

- 1) 对职场学习的价值和重要性模糊不清。
- 2) 学校教科书上的知识用不上，新的知识又不知道怎么办，任务做不了，工作干不好。
- 3) 有学习之心、有学习之力、有学习之资源，却没有将心-力-资源有机结合的方法和工具。

本课程针对上述问题，围绕“职场学习的价值”、“职场学习的底层逻辑”、“职场学习的三种有效方法”，通过理论讲授、工具介绍等方式，帮助学员正确认识到职场学习的价值；理解职场学习的底层逻辑；掌握“功利学习”、“建构学习”和“自我复盘/萃取式学习”3种有效学习方法，以及《任务场景画布》、《自我经验萃取画布》2个简单实用的学习工具，全面提升职场学习力和学习效能。

【课程收益】

- 1) 理解职场学习的底层逻辑
- 2) 掌握“功利学习”、“建构学习”和“自我复盘/萃取式学习”3种学习方法的实践操作技巧
- 3) 掌握《任务场景画布》、《自我经验萃取画布》2个学习工具的使用方法

【课程实施注意事项】

为保证学习效果，参训学员总数建议控制在20人以内，最多分成4组

【课程对象】

各层级员工

【课程时间】

1天（6小时/天）

【课程大纲】

一. 学习有什么价值？

1. 乌卡时代和巴尼时代，学习是保障组织生存的必由之路
2. 乌卡时代和巴尼时代，学习是保持个人职场竞争力的基础

二. 职场学习的底层逻辑是什么？

3. 职场学习的底层逻辑 - 人脑的3大特性
- 4.1 特性1：惰性与勤奋的结合体

- 1) 小游戏：学过的东西，我们还能记住多少
- 2) 造成知识惰性沉淀的 2 个核心因素：应用缺失和假性应用

4.2 特性 2：离开具体情景和感受，较难形成记忆和敏感性

- 1) **案例分析：一朝被蛇咬，十年怕井绳**
- 2) 造成记忆和敏感性降低的原因：人脑思维和反应链

4.3 特性 3：信息存储量虽大，但遗忘速度也很快

- 1) **案例分析：马冬梅和孙红雷**
- 2) 大脑遗忘的规律：艾宾浩斯遗忘曲线

三. 提升职场学习力的三种方法

4. 方法 1：功利学习，用以致学

4.1 **案例：美国谍报人员学习德语**

4.2 功利学习 3 个实践步骤讲解：

- 1) 选问题，找准自己需要解决的主要问题
- 2) 定范围，基于主要问题确定学习内容
- 3) 实际用，运用所学内容解决问题，深化学习成果
- 4) 实践案例展示：新媒体专员小张学习视频剪辑软件

5. 方法 2：建构场景，细化学习

5.1 **案例：学驾照**

5.2 建构场景，细化学习的 5 个步骤：

- 1) 明确任务
- 2) 梳理步骤
- 3) 细化场景/动作
- 4) 明确输出成果
- 5) 梳理知识技能

5.3 **工具介绍：《任务场景画布》**

5.4 实践案例展示：新手 hr 小李学习面试技术

5.5 实操练习：

- 1) 运用《任务场景画布》，建构学习者本人的工作场景和知识技能
- 2) 练习成果展示

6. 方法 3：常态复盘，自我萃取

6.1 **案例：“模范丈夫”老张藏钱记**

6.2 常态复盘，自我萃取的 7 个步骤：

- 1) 回顾目标
- 2) 回顾 PDCA

3) 结果回顾和目标对比

4) 优/缺点分析

5) 优/缺点原因分析

6) 自我萃取：经验提炼，知识结构化

7) 问题总结和解决方案制订

6.3 工具介绍：《自我经验萃取画布》

6.4 实践案例：培训专员小吴自我萃取培训活动组织知识/技能

6.5 实操练习：

1) 依据自身实际案例，运用《自我经验萃取画布》，进行自我知识萃取

2) 练习成果展示

7.全课知识回顾