促动技术学习系列 · 第 06 册练习课

综合实战：三天工作坊全案推演

V2.0 | 2026-10-24 | 练习课 3 小时

01 全案框架 · 四段生命周期 + 残缺案例

02 需求访谈 · 访谈四步 + 角色互换

03 方案设计 · 沙盘任务

04 现场促动 · 情景卡五类状况

05 复盘交付 · AAR + 交付物包

06 收尾 · 自检三问 + 行动承诺

游习社 youxishelab.com

今日练习课 · 环节一览

1	全案框架 · 四段生命周期 + 残缺案例	30 分钟
2	需求访谈 · 访谈四步 + 角色互换	30 分钟
3	方案设计 · 沙盘任务	40 分钟
4	现场促动 · 情景卡五类状况	30 分钟
5	复盘交付 · AAR + 交付物包	30 分钟
6	收尾 · 自检三问 + 行动承诺	20 分钟

合计 3 小时 · 全部技术装进一个三天工作坊

环节 1 ｜ 全案框架 · 四段 + 残缺案例

练什么　四段生命周期与验收标准 + 三个残缺案例标缺段

怎么分组　个人先判断，再 2 人对照，最后全场对齐

用什么物料　四段生命周期图、残缺案例卡、验收标准表

四段验收　需求有确认书 ｜ 设计有方案 ｜ 现场有产出 ｜ 收尾有交付物包

" 工作坊像一条流水线：需求、设计、现场、复盘四段。段与段之间有三个接口，接口断了，再好的单段也白搭。 "

" 现在看三张残缺案例卡：每张都少了一段。先自己标，再和同伴对——你们会惊讶，眼睛会漏掉自己最熟的那段。 "

本步 15 分钟

30

环节 1 ｜ 全案框架 · 四段 + 残缺案例

环节 2 ｜ 需求访谈 · 访谈四步 + 角色互换

练什么　　访谈四步（破冰 / 追问 / 边界 / 复述） + 30 分钟挖真议题

怎么分组　　A 扮客户， B 用四步访谈，练完角色互换

用什么物料　　访谈四步卡、需求确认书七栏模板

观察者看什么　追问有没有挖到第二层？边界问没问？复述有没有说 " 我听到的是… " ？

" 客户说 ' 想办行动力工作坊 '—— 这还不是需求。破冰建立信任，追问挖到第二层，边界问清范围，复述确认听懂了。 "

" 十分钟一轮， A 访 B 再换过来。访谈结束先别聊感受——拿起七栏确认书，把 ' 我听到的是… ' 填进去。 "

本步 20 分钟

30

环节 2 ｜ 需求访谈 · 访谈四步 + 角色互换

环节 3 ｜ 方案设计 · 沙盘任务

练什么　30 分钟产出三天方案五栏（目标 / 日程 / 技术 / 弹性 / 风险）

怎么分组　分组设计 ＋ 白板呈现 ＋ 互评对照

用什么物料　沙盘背景卡、方案五栏模板、技术速查表

方案五栏　目标 ｜ 三天日程 ｜ 每格技术与产出 ｜ 15% 弹性 ｜ 风险预案

" 沙盘背景在卡上：三天、二十人、目标已确认。先定三天主线——哪天建场、哪天共创、哪天出决策和行动。 "

" 每格日程写三件事：用什么技术、产出什么、谁参与。最后留 15% 弹性，标出可砍项，风险预案至少覆盖三类。 "

本步 30 分钟

40

环节 3 ｜ 方案设计 · 沙盘任务

环节 4 | 现场促动 · 情景卡五类状况

练什么　五类现场状况：沉默 / 抢话 / 跑题 / 低能量 / 对抗，抽卡给判断

怎么分组　小组抽情景卡，给 " 坚持 / 调整 " 判断与动作，全场点评

用什么物料　五类情景卡、现场促动决策参考表

决策口诀　先判断 " 流程目标受不受影响 " ，再选坚持还是调整

" 现场最考验判断：流程走到一半，屋里冷了、有人抢话、甚至对抗。先问一句——流程目标还保得住吗？再决定坚持还是调整。 "

" 每组抽一张情景卡，五分钟讨论，然后上场说出 ' 我的判断和第一个动作 ' 。全场点评——你会看到同一状况有五种处理法。 "

本步 20 分钟

30

环节 4 ｜ 现场促动 · 情景卡五类状况

环节 5 ｜ 复盘交付 · AAR + 交付物包

练什么　AAR 四步复盘本组沙盘过程 + 输出《交付物包》

怎么分组　组内 AAR + 成果互评 + 交付物包查漏

用什么物料　AAR 模板、交付物包清单（需求确认书 / 方案 / 产出 / 复盘）

AAR 四步　目标 ｜ 结果 ｜ 原因 ｜ 规律 —— 规律要能带走

"AAR 四步：目标、结果、原因、规律。复盘刚才的沙盘——设计哪里顺、哪里堵，最后一条规律要能带进下次工作坊。"

"最后组一套交付物包：需求确认书、方案、现场产出、复盘记录。四件缺一不可——这是客户愿意买单的凭证。"

本步 20 分钟

30

环节 5 ｜ 复盘交付 · AAR + 交付物包

环节 6 | 收尾 · 自检三问 + 行动承诺

练什么　自检三问 + 行动承诺 + 一句话收获

怎么分组　个人自检书面作答，承诺大声念，一句话收获全场收口

用什么物料　自检清单、行动承诺单

自检三问　四段都清楚吗？交付物包能组全吗？敢独立接单吗？

" 最后三问自己：四段都清楚吗？交付物包能组全吗？敢独立接单吗？写在纸上，别只放在心里。 "

" 写 30 天行动承诺：独立承接或模拟一个完整工作坊，四段全走一遍。念给同伴听，再各留一句话收获，今天到此收口。 "

本步 15 分钟

20

环节 6 ｜ 收尾 · 自检三问 + 行动承诺

全册收官 · 从知道到能交付

- ✓ 环节 1 · 全案框架（四段生命周期 + 残缺案例）
- ✓ 环节 2 · 需求访谈（访谈四步 + 角色互换）
- ✓ 环节 3 · 方案设计（沙盘任务 · 五栏方案）
- ✓ 环节 4 · 现场促动（情景卡五类状况）
- ✓ 环节 5 · 复盘交付（ AAR + 交付物包）
- ✓ 环节 6 · 收尾（自检三问 + 行动承诺）

系列收官 00-06 七册全部学完 · 从建场到交付的完整能力链