

# 靠谱团队 12 条令特训营

昆仑学堂

体系创业 少走弯路

## 靠谱团队 12 条令特训营 培训手册

让个人更靠谱 · 让团队更高效

2024 年 5 月

## 目录

第一章 课程概述 .....	3
1.1. 课程简介 .....	3
1.2. 课程日程 .....	4
1.3. 上课方式 .....	4
1.3.1. 腾讯会议 .....	4
1.3.2. 修改入会昵称 .....	5
1.4. 回看 .....	7
1.5. 课程竞赛机制 .....	8
第二章 积分规则 .....	9
2.1. 教练/班主任加分 .....	9
2.1.1. 「直播互动分」: .....	9
2.1.2. 「群内互动分」: .....	9
2.1.3. 「连线复盘分」: .....	10
2.1.4. 「组长加分」: .....	11
2.2. 自查表 .....	11
2.2.1. 自查表路径 .....	11
2.2.2. 自查表完成时间 .....	12
2.2.3. 自查表内容 .....	12
2.2.4. 自查表分值 .....	16
2.3. 个人积分 .....	17
2.4. 小组积分 .....	17
2.5. 体验日 .....	17
第三章 奖项 .....	18
3.1. 团队奖项 .....	18
3.1.1. 沙克尔顿奖 .....	18
3.1.2. 卓越奖、奋进奖 .....	18
3.2. 个人奖项 .....	18

# 第一章 课程概述

## 1.1. 课程简介

十二条令是五星文化中的落地工具。从指令、行动、沟通、汇报四个方面，每个方面给出了三个具体的做法。工作中出现的大多数问题，都不是能力问题或者资源不足问题，而是执行力的问题，绝大多数的执行力问题都是因为没有做到十二条令。

靠谱的人，命运都不会亏待他。每一时每一刻，周围的人都在根据你的言行举止在心底为你贴标签。如果你的标签都是“靠谱”，所有人都会愿意与你合作、都会愿意帮助你，成功就是大概率的事件。

如果企业中的每个人都是靠谱的，团队的沟通、协同就是顺畅的，战斗力就会倍增。十二条令，就可以帮助我们建立起一支招之能来、来之能战、战之能胜的铁军。

靠谱团队 12 条令特训营，让个人更靠谱，让团队更高效。

## 1.2. 课程日程

第三期靠谱团队 12 条令特训营将于 2024 年 5 月 7 日 - 6 月 4 日举行，  
为期四周。其中第一周为课前准备，后三周为正式课程。

- 5 月 07 日： 先导课
- 5 月 14 日： 开营仪式、保持准时、说到做到
- 5 月 16 日： 确认指令、日清消息、全员周报
- 5 月 21 日： 及时报告、事事备忘
- 5 月 23 日： 解决问题、会议记录
- 5 月 28 日： 一页报告、三条总结、统计分析
- 5 月 30 日： 复盘打卡数据、如何做好 12 条令
- 6 月 04 日： 结营仪式

让个人更靠谱 · 让团队更高效

## 1.3. 上课方式

### 1.3.1. 腾讯会议

「课程直播」晚 19:30 准时开始。课程使用「腾讯会议」直播上课。

因部分课程会使用「腾讯会议分会场」功能，请使用腾讯会议移动端或  
电脑桌面端参会，避免使用腾讯会议小程序（不支持分会场功能）。

❖ 每日课程开课链接如下：

昆仑学堂 邀请您加入昆仑学堂的个人会议室

点击链接直接加入会议：

<https://meeting.tencent.com/p/7789315939>

#腾讯会议：778-931-5939

复制该信息，打开手机腾讯会议即可参与

### 1.3.2. 修改入会昵称

每次课程进入会议时，请修改入会昵称，方便班主任准入及和教练互动。

❖ 修改方法如下：

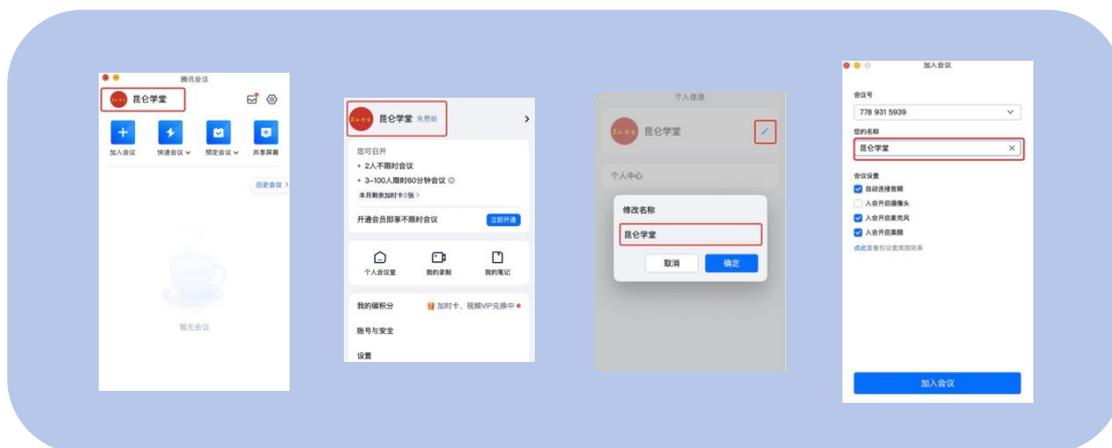
#### 1.3.2.1. 电脑端

让个人更靠谱 · 让团队更高效

● 首页：点击头像旁昵称 - 进入个人信息页 - 点击昵称 - 点击昵称右侧

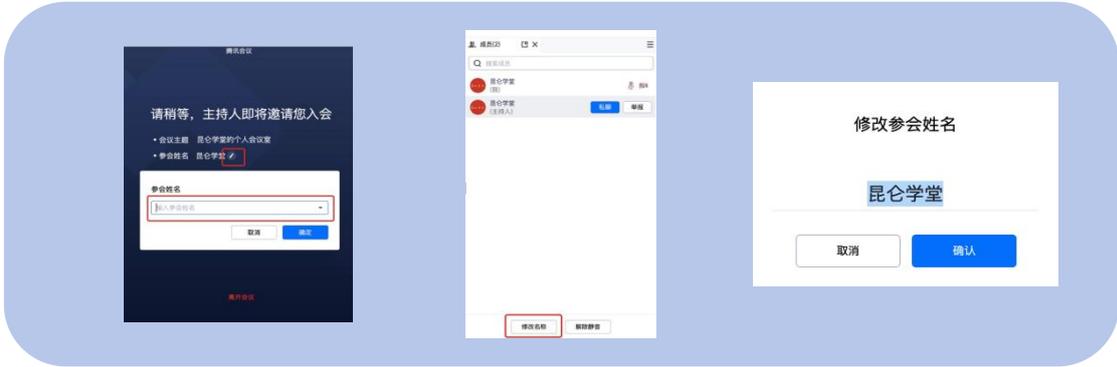
修改图标 - 修改名称

● 加入会议：您的名称 - 修改



## 靠谱团队 12 条令特训营培训手册

- 进入等待室后：会议姓名 - 修改



- 进入会议后：点击下方成员 - 进入成员列表 - 点击下方修改昵称

### 1.3.2.2. 手机端

- 首页：点击头像旁昵称 - 进入个人信息页 - 点击昵称 - 修改
- 加入会议：您的姓名 - 修改



- 进入等待室后：会议姓名 - 修改



- 进入会议后：点击下方成员 - 进入成员列表 - 点击下方修改昵称



## 1.4. 回看

「昆仑学堂 APP」回看。可在各大应用商店下载，如已下载，请更新到最新版本，可避免已知 BUG。并使用报名时预留手机号登录，如在登录时或回看过程中遇到问题，请联系班主任。

注：目前最新版本：

安卓：1.16.1.0 靠谱 · 让团队更高效

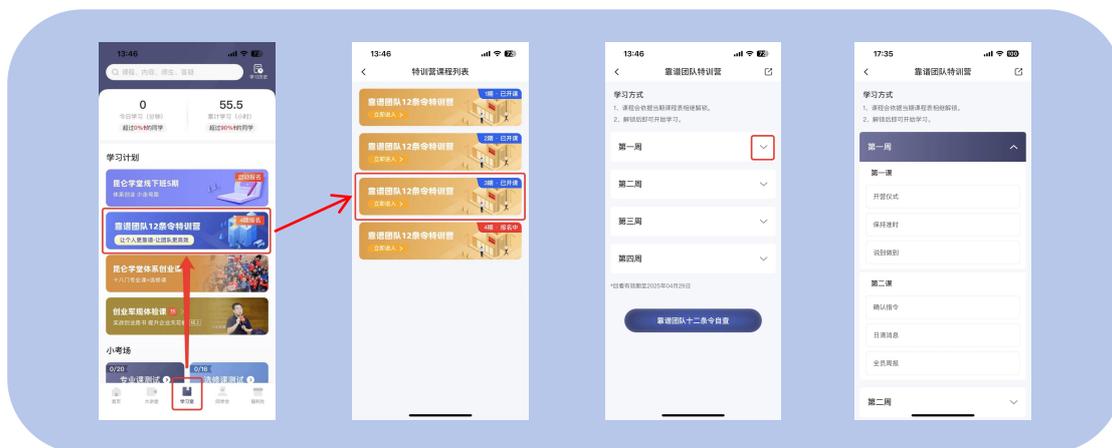
IOS： 1.16.2

回看路径：昆仑学堂 APP-学习室 - 『靠谱团队 12 条令特训营』- 第三期 - 点击对应周。

开放时间：每次课后次日，中午 12 点后开放前一天课程的回看内容。

回看权限持续时间为半年

❖ 如下图：



## 1.5. 课程竞赛机制

为了促进大家相互了解和学习，特训营设置了以公司团队为单位，采用积分排名的形式竞赛。

❖ 具体积分规则如下：

让个人更靠谱 · 让团队更高效

## 第二章 积分规则

### 2.1. 教练/班主任加分

教练、班主任会根据同学们在直播课程中、学习群内的表现，给予一定的加分。加分分值最终会汇总到自查表内体现，并计算总和。

❖ 具体加分项如下：

#### 2.1.1. 「直播互动分」：

课程直播期间，对课程内容有补充、自己的思考、做得不足之处等，在腾讯会议聊天框中与教练互动。

每人每次 + 0.1 分，每人每节课至多加一次。最终结果以次日教练复核为准。（首先保证专心听课，请勿为了加分而刷屏，重复课程内容不加分）

#### 2.1.2. 「群内互动分」：

每次课后，在学习群内分享当日学习心得，

内容要求：

1、回顾当日课程所学知识内容，

2、针对一条条令，复盘过去工作中令你印象深刻、未按照条令来做的工作场景？是怎么做的，后果如何？学完十二条令后，再发生同样事件你会怎么做？（场景描述尽可能详细）

每人每次课分享 + 0.2 分（每人每次课后分享至多加一次）。

教练和班主任会根据分享质量，酌情额外 + 0.1 分

### 2.1.3. 「连线复盘分」：

每次课程开始时，和教练视频连线复盘上一次课程内容。

每次复盘 + 0.5 分

#### 2.1.3.1. 复盘内容

针对一条条令，复盘过去工作中令你印象深刻、未按照条令来做的工作场景？是怎么做的，后果如何？学完十二条令后，再发生同样事件你会怎么做？（场景描述尽可能详细）

#### 2.1.3.2. 复盘时长：

复盘时间控制在 5 分钟以内，可以准备 2-3 页简单的 PPT，可包含公司介绍。如果有 PPT，请在课程当日 18:00 前发给班主任。

#### 2.1.3.3. 报名方式：

每次课后，班主任会在群内发一个拼手气红包，「手气最佳」者获得下次课复盘名额。

注：

- 特训营期间，每人限复盘一次。
- 已参加过复盘可以继续抢红包，但如果抢中「手气最佳」，则 - 1 分。
- 复盘名额不可转让，如报名成功者因个人原因无法参加。则名额作废，同时视为已参加过复盘。

### 2.1.4. 「组长加分」：

组长是一个小组的临时领导。需要组织、带领组员学习及参与其他活动等。需要额外的付出。其次，能够带领小组到达高点的组长更值得被肯定。所以对组长进行额外加分。

积分第一名的组长 + 0.5 分，第二名 + 0.3 分，其他名次 + 0.2 分。

#### ● 组长职责：

- 与班主任、教练建立联系，协调沟通小组培训相关事宜
- 充分了解特训营相关资料、规则，并向组员传达
- 代表小组反馈意见和建议
- 督促组员每日按时参课、完成作业、自查表
- 根据各小组需求，组织小组定期进行复盘

## 2.2. 自查表

自查表是特训营训练中重要一环，结合实际工作，“测、练、考、评”。设计实战场景演练，教练和班主任会第一时间做出反馈，纠正错误动作，给予点评。

自查表包含 3 部分：判断题 + 作业 + 自动显示内容

随着课程推进，自查表每日开放板块增多，每日积分总和也会随之增加。

### 2.2.1. 自查表路径

自查表路径：昆仑学堂 APP - 学习室 - 『靠谱团队 12 条令特训营』 - 第三期 - 靠谱团队十二条令自查。

❖ 如下图：



## 2.2.2. 自查表完成时间

自查表开放时间为：上课日课后开放，非上课日晚 8 点开放。

自查表截止时间为：每日晚 24 点整。

注：如 24 点前已开始作答，但未全部完成，24 点后可继续完成作答。

但会扣除部分分数，例如保持准时。

如 24 点前未开始作答，则不能作答，当时没有自查表分数。

## 2.2.3. 自查表内容

### 2.2.3.1. 判断题

每次课后，当日的自查表，会开放当日所学内容对应板块的判断题，持续到特训营结束。判断题帮助巩固知识点、加深印象。

每个版块每日 4 ~ 5 道题不等

## 2.2.3.2. 作业

### ➤ 21 天新习惯 (flag)

坚持 21 天，养成一个新习惯，自我成长和提升。

在开营前设定，5 月 15 日开始打卡，特训营期间，根据不同 flag 内容及打卡要求（详情见「flag 打卡要求」、「flag」打卡示例），每日在自查表「说到做到」板块，上传所学图片，完成 flag 打卡。

**注：目前自查表仅支持单次单张图片上传，请勿一次上传多张图片**

### ➤ 周报

每周日在自查表「全员周报」板块提交「学习周报」。

**（注意：因涉及脱敏问题，不提交工作周报）**

特训营期间默认组员的上级是组长，组长的上级是班主任。

让个人更靠谱 · 让团队更高效

内容要求：

- 本周学习总结
- 下周学习计划
- 针对一条条令，复盘过去工作中令你印象深刻、未按照条令来做的工作场景？是怎么做的，后果如何？学完十二条令后，再发生同样事件你会怎么做？（场景描述尽可能详细）

## ➤ 备忘

事事备忘课后次日开始，在 8 天的时间内，在自查表「事事备忘」板块提交 2 份真实工作中的备忘录（每日仅限提交一份）。

注意脱敏，可用马赛克遮挡敏感信息，但需保证要素齐全。

内容要求：

- 备忘录要素齐全（时间地点人物事件）
- 备忘录内容经过对方确认

## ➤ 会议记录

会议记录为小组作业。

昆仑学堂 体系创业 少走弯路

第四次课（会议记录、解决问题）直播课程中，教练会抛出一个职场问题，进行小组讨论。并在课后，会议记录员向班主任提交会议记录。

让个人更靠谱 · 让团队更高效

## ➤ 结业报告

具体结业报告要求会在课程中发布。

### 2.2.3.3. 自动显示内容

#### ➤ 保持准时

此项均为前一日数据（从自查表和腾讯会议后台提取），并在次日自查表中「保持准时」板块自动展示结果。

例如：5 月 14 日的自查表中，会展示 5 月 15 日是否准时参课，依据腾讯会议后台进入会议室时间。如前一日没有直播课，则次日自查表不显示「准时参课」一项。

#### ❖ 包含内容如下：

##### ■ 准时参课

准时参课的标准为：19: 30: 59 前进入会议室。

##### ■ 准时完成自查表

准时完成自查表的标准为：24: 00: 00 前完成自查表全部内容。

##### ■ 准时完成作业

准时完成作业的标准为：24: 00: 00 前提交全部作业内容。

#### ➤ 说到做到

以下内容未完成时，会同时导致「说到做到」板块扣分。会根据对应项是否扣分，在自查表「说到做到」板块自动显示结果。

## ■ 21 天新习惯 (flag)

### ■ 完成自查表

### ■ 上课保持准时

### ■ 准时完成作业

### ■ 全程完课

注：

全程完课定义为：同时满足准时参课（参考“保持准时 - 准时参课”）

+ 不早退。

同时给予一定合理中途退出时间，以防止因网络原因、切换账号、紧急电话等导致的中途退出问题。

计算方式为：当日实际课程时长（19:30 至 课程结束时间）\* 5%。

例如：当日实际课程时长为 1 小时，合理中途退出时间为 60 分钟 \* 5% = 3 分钟。

注：鼓励团队集中听课，但因计算考勤需要用到腾讯会议参会数据。需

要集中听课的小组全体组员均进入会议室。

## ➤ 日清消息

未在日常（晚 24:00 前）完成自查表

## 2.2.4. 自查表分值

判断题、作业扣分点、自动显示内容扣分点分值均为 0.1 分（除结业报告外，结业报告每点 0.2 分）。

## 2.3. 个人积分

个人积分 = 自查表积分 + 教练/班主任加分

## 2.4. 小组积分

小组积分 = 小组成员平均分 + 小组作业分（会议记录）

## 2.5. 体验日

特训营前两天，5月14日周二、5月15日周三将作为体验日。正常完成自查表中内容，但不计入总分。熟悉规则、操作，适应特训营节奏。

昆仑学堂 体系创业 少走弯路

靠谱团队12条令特训营

让个人更靠谱 · 让团队更高效

## 第三章 奖项

### 3.1. 团队奖项

#### 3.1.1. 沙克尔顿奖

评选标准：全小组每次课完课（参考 2.2.3.3 - 说到做到 - 全程完课）、完成每日自查表、完成每日 flag。

#### 3.1.2. 卓越奖、奋进奖

卓越奖冠、亚、季军。

奋进奖从第四名排序。

### 3.2. 个人奖项

个人冠、亚、季军。