附件1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 主题 | 内容 | 收获 |
| 第一天上午**（9:00-12:00）** | 觉知与承诺 | * 认识 TTT 课程
* 什么是职业生涯规划（What）
* 职业生涯规划对人生的意义（Why）
* 系统职业生涯规划的方法（How）
* 课程设计
 | 1. 澄清生涯规划的基本理念2. 明确学生的生涯规划责任3. 帮助引起学生自我规划意识4. 学习课程设计思路和授课模式 |
| 第一天下午**（14:00-17:00）** | 兴趣探索 | * 什么是兴趣
* 兴趣的辨析与澄清
* 职业兴趣的分类
* 职业兴趣与职业匹配
* 兴趣与技能的互动
* 职业兴趣的评估方式
* 课程设计
 | 1. 掌握至少一种探索兴趣的方式和方法2. 掌握霍兰德职业兴趣理论的理念思想和职业指导价值3. 帮助学生 意识到兴趣探索的价值意义4. 澄清兴趣和技能之间的密切关系 |
| 第二天上午**（9:00-12:00）** | 性格探索 | * 什么是性格
* 性格的分类
* 学习性格的意义
* 如何驾驭性格
* 性格与职业的匹配
* 性格的评估方式
* 课程设计
 | 1. 掌握 MBTI 的理论背景和知识2. 通过一系列小活动生动形象开展 MBTI的课程讲授3. 帮助学生明确性格探索和未来职业选择之间的关系4. 正确认识自己的性格及促进对他人的了解沟通 |
| 第二天下午**（14:00-17:00）** | 技能探索 | * 什么是技能
* 技能三大分类
* 技能与职业匹配
* 技能的评估方式
 | 1.学习三大技能的概念及大学生技能培养的方式方法2. 能够帮助学生澄清自我技能和未来的技能发展方向3. 知道如何借助价值观交换等活动对价值观进行澄清和排序4. 帮助学生意识到认识到价值观对个人职业选择和发展的影响5. 令学生认识价值观与个人需要，人生不同阶段目标之间的关系 |
| 价值观探索 | * 什么是价值观
* 价值观与需要
* 价值观的澄清
* 价值观与职业匹配
* 价值观的评估方式
* 课程设计
 |
| 第三天上午**（9:00-12:00）** | 工作世界探索 | * 探索工作世界的维度
* 探索工作世界的方法
 | 1. 设计新型课程形式，掌握职业世界前沿发展动态2. 帮助学生了解宏观世界潮流趋势及微观内在的职业构成3. 帮助学生掌握探索工作世界的方式方法4. 帮助学生整合自我探索和职业探索的信息，做出大学毕业后的发展方向选择与评估5. 理解什么是决策，学会积极面对人生的各种决策 |
| 路径选择与决策 | * 大学毕业后的路径选择
* 六顶思考帽评估路径
* 决策
* 影响决策的因素
* 如何面对决策
 |
| 第三天下午**（14:00-17:00）** | 学业规划 | * 学业规划的步骤
* 学业规划的参考原则
* SMART 设立目标
* 目标分解
* 计划与复盘
* 职业生涯规划书指导
 | 1. 帮助学生在前期探索的基础上，确立大学期间的学业目标，并做出全面系统的学业规划安排2. 以月计划的方式执行自己的学业规划，并定期复盘，做出自我监督和调控能够指导学生撰写职业生涯规划书3. 总括三天培训内容，学以致用，能够做出自己的职业生涯规划课程设计方案 |