

课程安排

时间	主题	内容	收获
第一天 上午	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	- 澄清生涯规划的基本理念 - 明确学生的生涯规划责任 - 帮助引起学生自我规划意识 - 学习课程设计思路和授课模式
第一天 下午	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	- 掌握至少一种探索兴趣的方式和方法 - 掌握霍兰德职业兴趣理论的理念思想和职业指导价值 - 帮助学生意识到兴趣探索的价值意义 - 澄清兴趣和技能之间的密切关系
第二天 上午	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	- 掌握 MBTI 的理论背景和知识 - 通过一系列小活动生动形象开展 MBTI 的课程讲授 - 帮助学生明确性格探索和未来职业选择之间的关系 - 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	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	- 学习三大技能的概念及大学生技能培养的方式方法 - 能够帮助学生澄清自我技能和未

	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	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
第三天 上午	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 ▪ 六项思考帽评估路径 ▪ 决策 ▪ 影响决策的因素 ▪ 如何面对决策	
第三天 下午	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