附件1

课程安排

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 主题 | 内容 | 活动 | 工具 | 培训方式 |
| 第一天上午**（8:30-11:30）** | 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
 | 分组期待与承诺生命撕纸 | A4打印纸 | 小组讨论个人分享案例分析视频分析知识讲授 |
| 第一天下午**（13:30-17:30）** | 自我探索——兴趣 | * 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
 | 兴趣岛 | A4打印纸白板纸彩笔胶带剪刀 | 小组讨论视频分析个案分析个人分享知识讲授 |
| 第二天上午**（8:30-11:30）** | 自我探索——性格 | * 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
 | 人物性格辨析 | A4打印纸 | 知识讲授案例分析角色扮演 |
| 第二天下午**(13:30-17:30)** | 自我探索——技能 | * 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
 | 成就故事分析 | A4打印纸 | 知识讲授小组分享案例分析角色扮演 |
| 第三天上午**（8:30-11:30）** | 自我探索——价值观 | * 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
 | 价值观的想象价值观的交换 | A4打印纸 | 知识讲授小组讨论个人分享 |
| 探索外部世界 | * 外在的宏观现状
* 毕业后去向哪
* 创业的是与否
* 全球化经济与技术打造
* 职业转换的策略
* 内在的职业现状
* 如何确定你的行业、职位和组织类型
* 职业生涯任务访谈的设计与汇报
 | 《你眼中的工作世界》《生涯人物访谈》 | A4打印纸 | 知识讲授小组讨论角色扮演个人分享 |
| 第三天下午**（13：30-17：30）** | 决策 | * 什么是决策
* 常见的生涯决策问题
* 影响决策的内外因素
* 生涯决策中不合理观念
* 生涯决策平衡单
* 制定决策的行动计划
 | 决策个案分析《李彦宏的生涯决策》决策平衡单 | 决策平衡单A4打印纸 | 知识讲授角色扮演小组分享 |
| 求职行动 | * 求职目标的SMART原则
* 求职的准备
* 如何书写具有竞争力的简历
* 简历的创新设计
* HR思维下的简历评估
* 面试要做哪些准备
* 各种面试形式的应对要点
* HR的面试建议
 | 无领导小组的面试分析 | 简历 | 知识讲授角色扮演小组分析 |
| 再评估 | * 职业角色的转换
* 职业心态的打造
* 心理资本的提升
* 自我生涯成长的路径
 | - | - | 知识讲授案例分析 |