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 |