附件1

**日程安排表**

| **日期** | **内容模块** | **学习内容及收获** |
| --- | --- | --- |
| 7月8日上午8:30-12:00 | 设计人生课程介绍 | 了解DT.School、设计人生课程的基本情况。 |
| 设计思维 | 深入了解设计思维及其理念，理解3种不同思维的差别和设计人生框架。 |
| 职业生涯规划与设计人生 | 深入了解传统职业生涯规划理论、理念、流程、方法和工具与设计人生的不同。 |
| 人生发展研究与教师专业发展 | 了解设计人生相关课题的来源与申报要求，解析教学、科研与行政工作的关系及生涯教育教师的专业发展。 |
| 7月8日下午13:30-16:30 | 测评你目前的生活 | 能够运用“爱乐工（学）健”仪表盘了解自己的现状，发现问题，并能够制定切实可行的计划帮助自身改善问题。 |
| 创建人生指南 | 通过人生观和工作观（大学观）的练习，以及两者一致性的反思，帮助梳理和挖掘内心最真实的需求。 |
| 高校案例分享-1 | 拟邀复旦大学、上海交大、南开大学、山东大学等本科及高职院校老师进行设计人生课程实践案例分享。 |
| 7月9日上午9:00-12:00 | 脑图 | 通过脑图进行个人头脑风暴，打开思路，激发创意。 |
| 奥德赛计划 | 能够制定3个未来五年计划，探索自己人生的多种可能性。 |
| 高校案例分享-2 | 拟邀复旦大学、上海交大、南开大学、山东大学等本科及高职院校老师进行设计人生课程实践案例分享。 |
| 7月9日下午13:30-16:30 | 制作原型 | 学习制作原型的两种方式，能够为自己的人生计划创建原型，通过小步快跑，不断迭代的方法，寻找真正适合自己的发展路径，实现人生计划。 |
| 重新定义问题 | 通过重力问题和锚定问题的学习，帮助自身识别并重新定义自身问题，找到适合的解决方法。 |
| 管理你的能量 | 学会制作自己的能量地图，并快速应用到日常工作生活，合理安排自己的能量，提升幸福感。 |
| 总结回顾 | 复盘、总结、回顾、答疑 |
| 7月10日全天 | 课后实践练习 | 学员根据学习的设计人生工具进行实践练习，小组教练线上支持 |