

## 附件 1

## 日程安排表

日期	时间	内容模块	学习内容及收获
4月13日 (周六)	9:00-12:00	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 4 种不同思维的差别和设计人生框架。
		职规赛指导实践	设计人生理念与大赛精神一致性解读，了解设计人生流程和工具在大赛成长赛道与就业赛道中的创新应用。
	13:30-16:30	重新定义问题	通过重力问题和锚定问题的学习，帮助学生识别自身低效信念并重新定义当下问题，找到适合的解决方法。
		现状盘点与评估	能够运用“爱乐学健”仪表盘了解自己的现状，发现问题，并能够制定切实可行的成长行动计划，建立积极主动的就业观。
		创建人生指南	通过人生观、工作观和大学观的练习，及其一致性的反思，帮助学生梳理和挖掘内心最真实的需求。
		教学应用 1	设计人生体验式教学方法论解析。
4月16日 (周二)	19:30-21:00	直播答疑 课程加餐	第一阶段课程内容实践中遇到的问题答疑。 课程加餐：如何在辅导中做到有效聆听？
4月18日 (周四)	19:30-21:00	高校案例分享	拟邀北京大学、复旦大学、浙江大学、南开大学、山东大学等本科及高职院校的 3 位老师进行设计人生课程实践案例分享及设计人生在职规大赛中的应用探索。
4月20日 (周六)	9:00-12:00	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。
		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。
	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。
		教学应用 2	运用设计人生的框架，开设一门“设计你的大学”选修课。
		总结回顾	课程复盘、收获总结、问题答疑。