

附件 1

日程安排表

日期	内容模块	学习内容及收获
5月13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。
5月13日 下午 13:30-16:30	重新定义问题	通过重力问题和锚定问题的学习，帮助自身识别并重新定义自身问题，找到适合的解决方法。
	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。
	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。
	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。
5月14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。
5月14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。
	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。
	高校案例分享-3	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。