

“我的未来不是梦”职业规划团体心理辅导方案表

次序	单元名称	单元目标	活动内容
1	有缘来相聚	1. 澄清团体目标和成员参加团辅的动机, 帮助成员了解团辅性质 2. 领导者、团体成员相互认识, 建立关系 3. 制定团体契约, 达成团队共识	1. 开场介绍(5 分钟) 2. 热身活动: 手指欢迎操(5 分钟) 3. 主体活动一: 缘分天空(60 分钟) 4. 主体活动二: 我们的约定(20 分钟) 5. 主体活动三: 四叶草(20 分钟) 6. 主体活动四: 画说心声(30 分钟) 7. 团辅领导者进行总结, 并预告下次活动(5 分钟) 8. 填写心得记录
2	职业影响面面观	1. 促进成员间的进一步熟悉, 增强成员间的信任感 2. 引导成员了解所学专业, 启发对职业生涯的探索 3. 协助成员认识“职业”“生涯”, 思考影响生涯发展的因素 4. 了解专业、价值观、家庭等因素对自己职业生涯的影响 5. 引导成员在考虑职业选择的时候能够将自身价值的实现与国家的需要紧密结合, 为实现伟大“中国梦”贡献力量	1. 热身活动: 大风吹小风吹(20 分钟) 2. 主体活动一: 理想与专业(40 分钟) 3. 主体活动二: 价值大拍卖(40 分钟) 4. 主体活动三: 家庭职业树(40 分钟) 5. 主体活动四: 生涯十字路口(40 分钟) 6. 团辅领导者进行总结, 并预告下次活动(10 分钟) 7. 填写心得记录

续表

次序	单元名称	单元目标	活动内容
3	最闪亮的自己	1. 帮助成员认识自己的人格特质、性格、能力等 2. 引发成员自我探索, 加强自我肯定	1. 热身活动: 青蛙跳水(20 分钟) 2. 主题活动一: 照亮你自己(40 分钟) 3. 主题活动二: 积极赋意(60 分钟) 4. 主题活动三: 肯定你最棒(60 分钟) 5. 团辅领导者进行总结, 并预告下次活动(5 分钟) 6. 布置“职业大访谈”作业 7. 填写心得记录
4	职业的世界	1. 协助成员了解社会工作模式 2. 让成员接触体验各类型职业 3. 澄清成员的职业倾向	1. 热身活动: 揉肩操(10 分钟) 2. 主体活动一: 职业猜谜乐(20 分钟) 3. 主体活动二: 我的职业倾向(40 分钟) 4. 主体活动三: 条件大扫描(40 分钟) 5. 团辅领导者进行总结, 并预告下次活动(5 分钟) 6. 填写心得记录

续表

次序	单元名称	单元目标	活动内容
5	一个好汉 三个帮	1. 促进团体成员的相互信任 2. 促进团队的合作精神 3. 让团队成员认识到在职业中信任、合作的重要性	1. 热身活动：协力传吸管(20 分钟) 2. 主体活动一：缺胳膊少腿(40 分钟) 3. 主体活动二：信任之旅(50 分钟) 4. 主体活动三：同舟共济(40 分钟) 5. 团辅领导者进行总结，并预告下次活动(5 分钟) 6. 填写心得记录
6	我的未来 不是梦	1. 协助团体成员分享参加团体的心得与感受 2. 帮助成员评估自己，建立初步的职业生涯规划 3. 团体成员相互祝福结束团辅 4. 协助成员处理分离焦虑	1. 热身活动：你比我猜(30 分钟) 2. 主体活动一：我的职业规划书(40 分钟) 3. 主体活动二：最美的祝福(40 分钟) 4. 主体活动三：我的未来不是梦(15 分钟) 5. 主体活动四：回顾这一路(40 分钟) 6. 团辅领导者进行总结(5 分钟) 7. 在“心愿树”下全体合影留念(5 分钟)