附件一：

天津工业大学生涯体验周实施方案

为了帮助我校同学更好地开展自身生涯规划，对生涯规划课堂教学形成有效补充，特举行生涯体验周活动项目。

时间：2017年5月8日-12日

地点：天津工业大学励志广场

生涯体验周是一种大型户外闯关式活动，面向全校学生开放进行，为期一周时间。学生通过亲身参与相关活动进行自我目标定位、自我探索、职业探索等，可以在实践中了解并开展自己的生涯规划。活动结束，还可根据参与活动的数量，领取相应的奖品。

不同年级的学生，可以通过生涯体验周活动得到不同的收获。

大一的学生，可以通过参与生涯体验周当中的各类活动，开始了解到生涯规划的作用，接触到生涯规划的一些基本概念和方法，初步建立起生涯规划的意识；

大二的学生，可以在生涯体验周的活动中，开始进行自己性格、兴趣的探索，结合学校开设的生涯规划课，对于生涯规划的重要性形成进一步认识；

大三的学生，可以更深入地理解生涯体验周中相关活动的意义，在职业世界探索方面获得较大启发，为即将到来的毕业和就业进行相应准备；

大四的学生，可以在参与生涯体验周活动的过程中，厘清自己的求职意向，学会如何进行生涯决策，从而作出合理选择。

在生涯体验周活动期间，还会安排与现场活动相配套的沙龙讲座，由生涯规划专家来为同学们讲解职业生涯规划的相关主题内容，帮助同学们更好地理解现场活动的意义，做好自己的职业规划。

此项活动已在全国多所学校举办，深受学生的喜爱和好评。请各学院充分重视，大力调动学生的积极性，组织学生踊跃参与。