

你，是否常常有这样的疑惑？

“如何能够让生涯的课堂不再那么死气沉沉，而是充满欢声笑语？”

“参加了许多很好的活动，个人体验也很深，但是到自己课堂实践的时候就发现不那么好用了，这是怎么回事？”

“只知道几个经典的游戏，如何自己创造一些发人深省的游戏？”

“同一个活动在不同人数的课堂，如何使用才有效呢？”

想彻底解决以上的问题，单靠了解一些理论是不够的，简单地学习几个活动也远远没有摸到门槛。只有更为细致地实践体验和实战才能将武艺真正用到实处，并且具备应变的能力。

手把手式的教授

经典案例实践展示

亲身体验及现场设计

GCT 团体辅导培训，迈向生涯团体辅导专家的第一步！

GCT团体辅导认证培训

课程简介

生涯团体辅导培训是由职业生涯领域众多资深讲师和生涯研发团队针对高校教师的需求而研发的精品培训。从酝酿到成型，共历时两年多。该培训通过教授高校生涯辅导教师团体辅导相关基础理论、实操技巧及团体辅导过程演练，结合大学生生涯发展过程中的实际问题，旨在提升生涯辅导教师的团体辅导授课能力、丰富学校生涯教育活动形式。

本培训沿着生涯规划科学体系将学生职业生涯规划的重点问题模块化，每个模块遵循“简短理论串讲—团体辅导体验—团体辅导环节分析”的流程。在课程中不仅使参与者学习到团体辅导的理论基础、基本操作流程、基本技能，同时还亲身体验到团体活动及团体发展的整个过程，并和同伴一起对此过程进行细节反思，总结出未来应用的实践要点。

课程价值

01 了解生涯团体辅导设计方法

02 掌握生涯团体辅导理论和框架

03 收获 20+ 课堂直接可用的经典生涯团体辅导活动，数 10 种拓展团体辅导活动

04 促进学生工作（班会、活动、社团纳新、学生会提干、新生破冰等）的多形式开展

05 课堂把控、活动带领、授课技巧等课堂呈现技能大幅提升

06 运用积极赋能、深入觉察、动机引导等多元对话技术，开展学生谈话工作

适合对象 | 课时



学校及学院相关领导



对生涯团体辅导感兴趣的所有人群



学工处（部）、团委、心理健康教育中心、就业指导中心教师、一线辅导员等所有学生工作人员



承担职业规划教学、就业指导教学、创业教学的教师



已经获得 GCDF 资质并对团体辅导感兴趣人群



3 天

课程大纲及收获

时间	内容	活动	收获
第一天 AM	生涯团体辅导的内容和意义 生涯团体辅导的基础概念 团体的初步建立	团体动力体验活动： 人体雕塑、八卦记者、有缘千里来相会、生日排队等	1. 了解团体辅导的基本概念与疗效因子 2. 觉察内聚力变化的状态，学会多种创新的团建方式
第一天 PM	团体的特征和团体动力 生涯规划团辅引入 生涯规划的基本框架 自我探索的准备	生涯探索体验活动： 心中的图画、写给自己的一首诗、为自己做一件事等	1. 深入觉察团体动力的流向与机制 2. 掌握运用活动激发学习兴趣的方法 3. 学习团体辅导身心调整技术
第二天 AM	团辅的招募和前期准备 价值观探索在团体辅导中的应用	生涯探索体验活动： 我的角落、家庭职业树、价值观拍卖会等	1. 了解生涯团体辅导前期准备的操作细节 2. 两种适合团体辅导使用的价值观探索技巧
第二天 PM	生涯团体辅导的 3 种领导方式 生涯团体辅导的沟通技术 ORID 结构化问题设计 技能的分类与应用 周哈里窗模型的探索与引导	职业探索体验活动： 你爱我吗、招聘会等	1. 识别自己的团体辅导领导方式 2. 体会招聘中的取舍和感受 3. 团体评估和个体技能解析
第三天 AM	团体发展的 5 个阶段 团体辅导的心理发展的 4 个阶段及主要实操技术	职业探索体验活动： 奇妙探索、辩论赛、职场经验对对碰	1. 整体把握团体辅导的发展流程和心理发展流程 2. 掌握生涯团体辅导心理发展 4 个阶段的重要干预技术 3. 通过活动，体验不同时期，不同心态的职业感受
第三天 PM	团体辅导的设计实践 依靠团体评估检验自我的目标和计划 团体的结束技术	职业探索体验活动： 彩球纷飞、目标愿景、梦想检测、计划拷问等	1. 了解团体辅导设计方法 2. 掌握团体辅导中的结束环节，以及如何将改变持续赋能，将有效行为延续到现实生活中的相关技巧

注：授课内容以实际上课为准。

培训目标

通过轻松有趣的团体活动来发现自己，帮助辅导者发现自己的团队领导风格，找到适合自己的团体辅导思路。

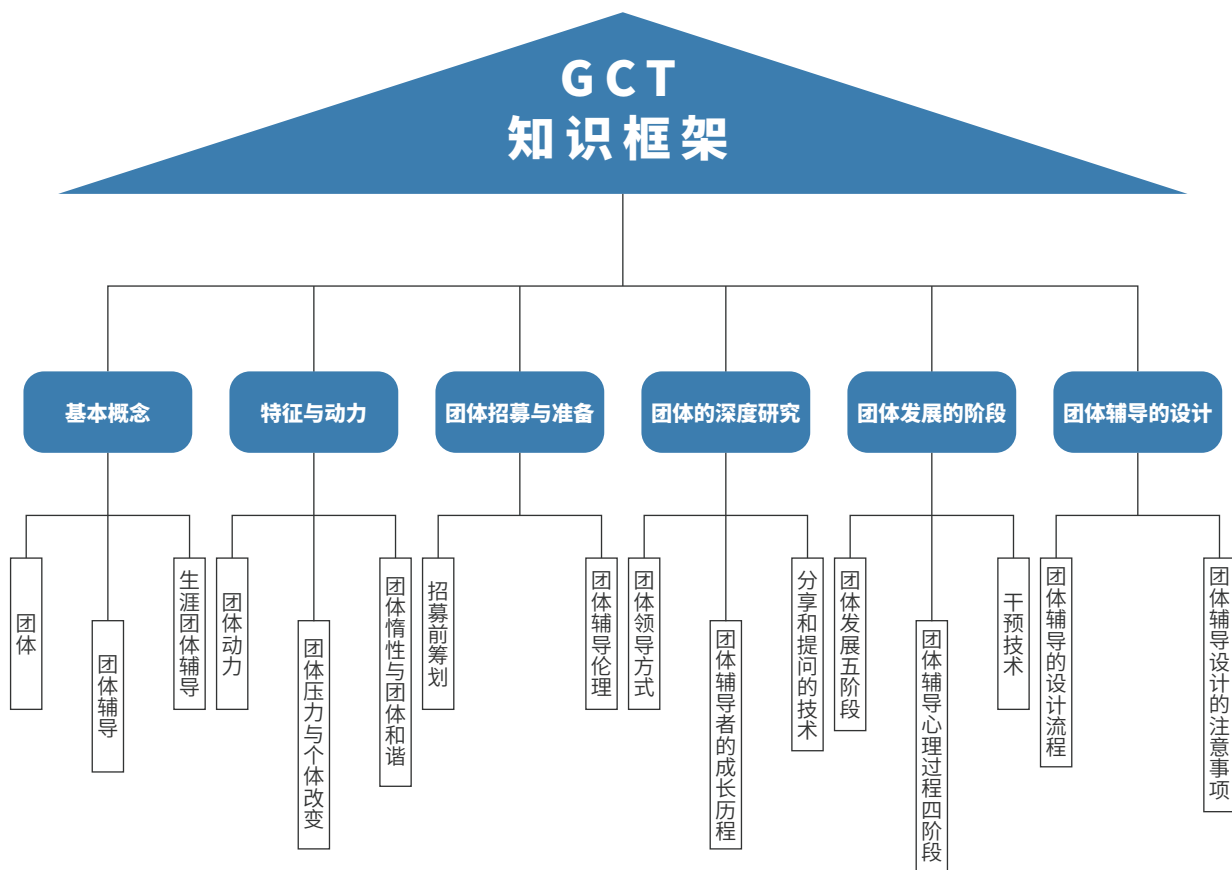
了解团体发展、互动过程，体会团体成员间的关系，获得几十个实用有趣的团体辅导活动，掌握团体辅导精髓。



自如应对活动中的偶然事件，让其变成教育和启迪的环节，并学习调动团体成员在其中反思互动。

根据不同目的，自己组合和创设活动，包括：情景模拟、亲身体验、现场设计等。

知识框架



活动框架

