

职业定位与发展（1）

Career orientation and development（1）

一、基本信息

课程代码：【2050357】

课程学分：【1】

面向专业：中兴校企合作专业等

课程性质：【院级必修】【理论】

开课院系：【信息技术学院】

使用教材：《准职业人管理》（下）

先修课程：【准职业人导向训练 2050356（2）】

并修课程：

后续课程：【职业定位与发展（2）】

二、课程简介

本课程以培养学生基本职业技能和职业素养为目标，主要内容为自我心理调适以及沟通表达的学习。通过本课程的学习，学生都能掌握良好的沟通表达能力、具备良好的心理素质，为其步入职场打下坚实基础。

三、选课建议

“职业定位与发展（1）”是中兴校企合作专业必修的一门院定课程，适合在大学三年级上学期开设，引导学生学习通用的基本职业技能，培养良好沟通表达能力、自我心理调适，推动学生向优秀的准职业人发展。

四、课程与培养学生能力的关联性

自主学习	表达沟通	专业能力					尽责抗压	协同创新	服务关爱	信息应用	国际视野
		软件开发	系统运维	网络工程设计与实施	网络安全管理	网络协议分析					
●	●						●	●		●	

五、课程学习目标

通过本课程的学习，学生能够掌握良好的沟通表达能力、能够进行自我心理调适，正确应对职业压力。

六、课程内容

第1课 情绪管理

（一）课程主要内容

通过本课的学习，了解情绪管理的要素、情绪管理的重要性以及如何进行情绪管理。

（二）教学建议

教学建议：讲解、引导为主；案例分析。

第2课 职业压力应对与管理

（一）课程主要内容

通过学习职业压力的知识概述，了解职业压力中的正负面影响，在此基础上学习如何缓解职业压力的策略。

（二）教学建议

教学建议：讲解、引导为主；模块训练。

第3课 生活技能训练

（一）课程主要内容

通过本课的学习，学生能掌握必需的、实用的几项生活技能。

（二）教学建议

教学建议：讲解、引导为主；场景演练。

第4课 解决问题能力训练

（一）课程主要内容

本课主要从解决问题的步骤、解决问题的主要方法等方面来提升自身发现问题、解决问题的能力。

（二）教学建议

教学建议：讲解、引导为主；分组讨论、演练、总结。

第5课 口语表达能力训练（上）

（一）课程主要内容

通过本课的学习，学生能够了解口语表达中常见的问题。

（二）教学建议

教学建议：讲解、引导为主；分组讨论、演练、总结。

第6课 口语表达能力训练（下）

（一）课程主要内容

通过本课的学习，学生能够掌握思维能力训练的要点以及口语表达的关键点，最终实现与

别人愉快地沟通交流。

(二) 教学建议

教学建议：讲解、引导为主；分组讨论、演练、总结。

第7课 职场沟通形式及技巧（上）

(一) 课程主要内容

通过本课的学习，学生能了解人际沟通的概念，初步掌握工作中的人际沟通能力。

(二) 教学建议

教学建议：讲解、引导为主；分组讨论、演练、总结。

第8课 职场沟通形式及技巧（下）

(一) 课程主要内容

通过本课的学习，学生能够了解自己再人际沟通中的不足，学会如何在工作中与人沟通。

(二) 教学建议

教学建议：讲解、引导为主；分组讨论、演练、总结。

七、评价方式与成绩

总评构成 (X1+X2+X3)	X1	X2	X3	X4
评价方式	论文	个人项目报告	课堂展示	KPI 考核内容执行
X 各项所占比例%	35%	35%	10%	20%

撰写：李娜

系主任审核：

院长签字：

(2017年7月版本)