
《职业生涯规划训练营》

.....

【授课时长】

1天（6小时）

【课程收益】

- 1、重新客观认知自我；
- 2、准确定位职业方向；
- 3、塑造完善自我价值；
- 4、发掘把握职业机遇；
- 5、事业个人均衡发展。

【授课对象】

新入职员工、基层员工、中基层管理

【课程特色】

企业教练+情景体验+头脑风暴+角色扮演+分组互动+案例解析

【课程大纲】

第一章 职业生涯规划概述

【学习目标】通过理论讲解，情景演练明确职业生涯规划的相关概念、意义及重要性。

一、职业生涯规划的概念

【情景演练】人生的影响事件

二、职业生涯规划

三、职业生涯规划的意义

1、职业定位准确化

2、职业发展明确化

3、职业目标清晰化

4、人生价值最大化

四、职业生涯规划期限划分

1、短期规划（三年以内）

2、中期规划（三至五年）

3、长期规划（五至十年）

4、远期规划（十年以上）

五、职业生涯规划的关键

- 1、明确心理动机——渴望做的
- 2、认知个人特质——适合做的
- 3、发展知识技能——能够做的

第二章 职业生涯认知

【学习目标】通过理论讲解，沙盘模拟及测评工具明确职业生涯规划必备要素：性格、兴趣、能力与价值观的认知与匹配。

第一节 性格探索

一、性格与生涯发展的关系

- 1、什么是性格
- 2、性格与生涯发展的关系

二、通过 MBTI 了解性格

- 1、MBTI 介绍
- 2、MBTI 的四个维度

【MBTI 性格测试量表】

- 3、心理类型与职业
- 4、如何理解性格

第二节 兴趣探索

一、兴趣与生涯发展的关系

【思考】人在什么时候最幸福？

- 1、兴趣是人生幸福感的来源
 - 2、兴趣与生涯发展的关系
- ##### 二、霍兰德的兴趣类型理论
- 1、兴趣类型

【沙盘模拟】兴趣岛

- 2、霍兰德代码

【霍兰德兴趣测试量表】

- 3、霍兰德理论的应用

第三节 技能探索

一、能力与生涯发展的关系

【课堂练习】

二、能力的分类

- 1、能力倾向/天赋 (aptitude, gift)
- 2、技能 (skill)
- 3、自我效能感 (self-efficacy)

三、技能的分类

- 1、专业技能
- 2、自我管理
- 3、通用技能

【职业能力倾向性测试量表】

第四节 价值观探索

- 一、什么是价值观
- 二、价值观的激励作用

-
- (1) 马斯洛需求理论对应的价值观
 - (2) 赫兹伯格双因素理论对应的价值观

三、为什么在职业选择中要考虑价值观

- (1) 价值观的重要性
- (2) 价值观在生涯规划中的应用

【霍兰德职业价值观测试量表】

【培训总结】小组讨论、分享及老师总结

【午休】

【课前热身】团队风采展示，热身操

第三章 职业规划四步曲

【学习目标】通过理论讲解，案例分析，小组讨论系统掌握职业生涯规划策略与技巧，以及如何做好职业生涯管理。

一、职业生涯诊断

- 1、自我分析
- 2、环境分析
- 3、关键成就因素分析
- 4、关键问题分析
- 5、诊断方法

【案例】SWOT 分析举例

二、职业生涯性向与标准

1、职业发展周期

- (1) 成长阶段
- (2) 探索阶段
- (3) 建立阶段
- (4) 维持阶段
- (5) 衰退阶段

【舒伯职业生涯发展理论】

2、职业生涯发展性向与标准

- (1) 实际性向
- (2) 调研性向
- (3) 社会性向
- (4) 事务性向
- (5) 企业性向
- (6) 艺术性向

3、职业生涯成功标准

【施恩的职业锚理论】

三、职业生涯发展策略

【案例】李先生的职业生涯规划形同虚设

1、职业生涯发展路径

- (1) 志向取向
- (2) 能力取向
- (3) 机会取向

2、职业生涯发展通道

- (1) 技术通道

-
- (2) 管理通道
 - 3、职业生涯角色转换
 - 【贝尔宾的团队角色理论】
 - 4、职业生涯能力转换
 - 【明尼苏达工作适应论】
 - 四、职业生涯实施管理
 - 1、职业生涯发展方案
 - (1) 方案要点
 - (2) 方案制订
 - 2、职业生涯规划
 - 【案例】盲目跳槽的王小姐
 - (1) 按时间分解
 - (2) 按性质分解
 - 3、职业生涯评估、反馈与修正
 - (1) 差距产生的原因
 - 目标定的过高或过低
 - 目标合适而行动方案不匹配
 - 目标与行动方案匹配，而执行不力
 - (2) 评估的要点
 - 抓住最重要的内容
 - 分离出最新的需求
 - 找到突破方向
 - 关注最弱点
 - (3) 评估方法 —— 360 度评估
 - (4) 反馈
 - 【职业生涯评估反馈表】
 - (5) 修正
 - 职业的重新选择
 - 职业生涯路线的选择
 - 阶段目标的修正
 - 人生目标的修正
 - 实施措施与计划的变更
 - 【课后练习】职业生涯规划书
 - 【结营仪式】小组讨论与分享、团队颁奖与合影