

《职业生涯规划》课程大纲

课程主要内容

前言：人生在于规划和选择

第一讲：职业生涯扬帆于选择

一、选择大于努力

- 1、天赋与性格决定你的职业定位
- 2、人的8种天赋，如何发现自己的天赋
- 3、认识自己的职业兴趣，霍兰德职业测评量表和 MBTI
- 4、个人主导能量分布与人格探析
- 5、做喜欢的职业

第二讲：职业生涯规划

一、目标管理的重要性

二、职业目标规划的步骤

- 1、人生定位
- 2、环境分析：生活环境、学习环境、就业环境和社会环境分析
- 3、个人分析：SWOT 分析
- 4、把握人生角色：重点角色是什么？
- 5、拟定人生航线：职业目标的分解
- 6、把握成功的标准：每个阶段的标准
- 7、自我因素评估与检测
- 8、缩小差距的方法

第三讲：职业目标的达成

- 1、树立积极的心态
- 2、学习的方法
- 3、朝着目标每天进步一点点
- 4、养成良好的习惯