

《一生如何进行职业生涯规划与自我管理》

【课程背景】

成功的人生需要正确的职业生涯规划，你今天站在哪里并不重要，但是你下一步迈向哪里却很重要。“凡事预则立，不预则废”，没有规划，相当于规划失败！面对自己即将开始的职业生涯，你想有自己系统的人生规划吗？当您走进企业，你是否能够处理好自己的人际关系、是否能获得上司的赏识？你是否已经了解职场的潜规则？是否能成功职场？

【课程收益】

- 使大学生掌握职业生涯规划与管理的基础知识
- 树立良好的职业心态
- 让大学生具备良好的职业基础素养

【课程对象】

即将毕业大学生、研究生、博士生

【课程时长】

1天（6小时/天）

【课程大纲】

一、概述

- 1、2016 就业形势依然严峻
- 2、大学生求职过程中所暴露的问题
 - 就业心理准备不足，不能及时完成角色转换
 - 竞争意识不够强烈，不善于竞争
 - 耐压受挫能力不强
 - 职业能力不足，知识结构比较单一
 - 简历与求职信准备的过于死板
 - 应聘前缺乏对企业信息的了解
 - 缺乏规范的职业指导与清晰的职业规划

二、职业生涯与职业生涯规划

- 1、什么是职业生涯与职业生涯规划
- 2、职业生涯的发展周期

3、职业生涯规划的意义

- 人一生就是不断选择的过程；所有的路，都是你自己选择的结果。
- 如果你没有方向，你就永远不可能到达。

1) 职业规划是职业成功的第一步（很多人并没有很好地把握自己的职业生涯，他们不知道如何去实现自己的职业目标或者不知道要实现什么样的目标）

2) 职业规划永远都不嫌晚

4、方向一定比努力更重要

- 南辕的努力永远也达不到北辙的方向！
- [龟兔赛跑新版案例](#)
- 方向对了，不怕路远（马云）

5、如何进行职业生涯规划

□ 自我定位

1) 我往哪条路走？我适合往哪走？我可以往哪儿走？

2) 目标取向、职业取向、机会取向

3) 天赋与性格决定你的职业定位

4) 我的性格适合做什么？认识我的兴趣；我的工作价值观是什么？我的工作能力怎样？

测评：[气质类型](#)、[血型](#)、[霍兰德兴趣测验](#)；[16PF](#)、[MBTI](#)等。

- 生涯路径确定

6、列出职业规划的阶段

- 短期规划、中期规划、长期规划
- 哈佛 1975 年的调查案例到底在说明什么问题？
- 确立目标的有效方法
- 如何设定目标：多树杈分解法（互动：[升职树状图计划](#)）
- 有效目标的 SMART 原则.

7、成功 = 清晰的目标 + 持续的行动

8、职业生涯规划的发展路径

- 建立正确的心态
- 选择学习的领域
- 善用学习渠道
- 采取有效的方法

□ 突破思维的盲点

9、制定职业生涯规划方案 and 文件

三、如何实现自我职业生涯规划

1、无规划也可能成功，有规划也可能失败。

2、有职业不代表你有职业发展的空间。

3、职业生涯不是设计出来的，而是管理出来的！

4、成功是因为习惯。

5、像老板一样思维（揭密：领导到底是怎么选拔干部的，老板欣赏、反感什么？）

- 欣赏：有能力；有意愿；责任；服从、追随；人际关系；懂得职场

- 反感：借口 差不多 牢骚满腹，各种抱怨 背后诋毁企业

- 企业四种人：庸人、常人、能人、人才、人财。

- 能力：做事有结果、能处理突发事件！企业与员工的交换就是结果的交换。

- 意愿：不但提出问题同时还提出解决方案，很多人的成功就是比别人多想了
一点点（案例：王永庆、杜月笙，哈尔滨某酒店两个新入职员工；张三李四的回复）

- 责任：角色的责任大于一切（蒋雯丽，中韩足球的对比，金庸解释大侠）。

- 服从和追随（见后续）：

- 人际关系：人才评价其一就是你身边有人。

- 深谙职场：小李的案例。

四、如何打开自己的职场通道？

1、学会语言

- 有口才的人一定是人才，人才不一定有口才

- 最基本的语言要求

2、学会追随

- 服从老板的六大准则

- 服从领导的四大最现实理由

1) 人离不开组织，服从领导是岗位要求、职业素养

2) 领导永远是正确的(权力到哪一级，哪一级的话就是真理)！

3) 做人要学会换位思考，要有感恩的心

4) 不追随领导，其实你无路可逃（与上司发生冲突，你只有两条路走）

3、怎样做一个服从领导的追随者

- 领导的指示要认真记取（案例）

- 工作中的重要问题要常请示、多汇报

1) 必要性：及时得到领导的指导和帮助，提高效率、减少失误；提升局部工作意义，纳入全局；这是在领导面前表现自己的最通常的途径、最自然的机会。

2) 请示汇报要点：认真准备；抓住中心，言简意赅，有自己的见解独立；请示汇报要从结果说起；请示汇报不是给领导派活（正确的做法）；不要被领导误导。（案例）

4、怎样做一个积极乐观的追随者

- 积极乐观：是一种价值观；是正确的工作、生活态度，是事业的推进器，力量的加倍器；是作好工作、过好生活的最基本的条件；积极乐观是人们生活现实中自然的选择；领导有意无意把自己的下属划为圈内人士和圈外人士。

- 如何做：对本单位、本部门的工作整体上总是持一种肯定的、向前看的看法；多提建设性的意见、少提否定的意见；多补台少拆台；以积极进取的方式提要求，而不是以消极对抗的方式相要挟；正确处理报喜和报忧的关系。（案例）

5、学会与领导沟通

- 领导也需要赞美，
- 不要把别人背后的议论告诉他；
- 要及时转达群众对他的良好反应（案例）

6、学会职场安全。

- （曾国藩案例）

(以上课程根据企业要求可适当调整内容)