
个人职业生涯规划

【培训目的】

- 1、通过培训，可以帮助学员获得人生发展的目标和方向；
- 2、使学员掌握自我完善的基本理论和核心技术——如何发展自己，使个人成为企业和社会最优秀的人才，如何提升自己的职业发展计划能力和技巧；
- 3、强化学员对就业单位和岗位的向心力和忠诚度，让他们懂得珍惜和认真对待获得的职业机会；
- 4、使学员进一步提高新时代一个标准的从业人员所应具备的职业素质，懂得如何对自己的潜能进行合理开发和利用，以最大限度发挥个人的创造力，提高成长效益，帮助个人成为社会和时代所要求的“职业经理人”。
- 5、帮助学员找出自身差距，持续改进工作，提升综合能力，强化个人职业生涯发展的危机感；满足心理上的一种高层次成就感的需要和完成任务后所需的认可感；
- 6、协助学员总结人生成长经验，明确今后的工作目标、明确未来如何发展的方向感；帮助学员对个人职业生涯规划方向的了解，使学员增强组织归属感；满足学员树立人生目标和实现人生目标的参与感。

【培训方式】

理论介绍、方法研讨、工具提供、案例分析、模拟练习、角色扮演、分组讨论。

【培训时间】

2天。

【培训对象】

全体员工、新入职员工、应届毕业生、在校学生等。

【课程大纲】

壹、 正确识别个人职业生涯发展的目标

- 1、什么是人生发展的目标？
 - 目标能激发我们沉睡的潜能
 - 目标能调动我们超越自我的欲望
 - 目标使我们看清使命
 - 目标使我们关注工作成果
- 2、人生目标设定的类型
 - 短期目标
 - 中期目标
 - 长期目标

-
- 3、人生 3 大目标
 - 个人生涯
 - 事业生涯
 - 家庭生涯
 - 4、人生的六项愿景
 - 5、成为成功职业经理人的十大素质
 - 6、职业经理人的五级标准

式、 如何管理人生并确立人生目标

- 1、职业发展过程中的三个角色分工
 - 个人
 - 上级
 - 单位
- 2、职业生涯发展的五阶段
- 3、决定人生命运的八个转折点
- 4、人生职业生涯发展的原则
 - 人生目标管理的“4D 原则”
 - 人生目标管理的“ABCDE 原则”
 - 人生目标设计的四大准则
 - 按需择业
 - 发挥优势
 - 干我所爱
 - 择己所利
- 5、实现你的人生目标需要考虑的要素
 - 我要达成什么目标？（WHAT）
 - 我在何处达成目标？（WHERE）
 - 我在何时达成目标？（WHEN）
 - 我可能遇到什么的障碍？（HOW MANY）
 - 我需要谁的帮助？（WHO）
 - 我与人生目标相差有多大？（HOW MUCH）

参、 个人职业生涯发展的动机

- 1、个人职业生涯发展的目的是什么？
- 2、人生的目的和追求到底是什么？
- 3、名利或金钱在职业生涯发展中的位置是什么？
- 4、什么才是职业生涯发展的最终结果？

四、将现行工作与职业发展目标联系起来

- 1、规划自己的职业生涯前的准备工作
 - 人生目标系统诊断
 - 明确你的价值观
 - 价值观是人的过滤器
 - 价值观是成功的基础
 - 价值观是人生决策的依据

-
- 价值观是人生的指南针
 - 你想要实现什么样的人生？
 - 明确你所处的职业危机
 - 你的核心能力怎么样？
 - 你的知识技能怎么样？
 - 你的外语水平怎么样？
 - 你的电脑操作怎么样？
 - 你的人际关系怎么样？
 - 你的身心健康怎么样？
 - 你的工作环境怎么样？
 - 你的家庭婚姻怎么样？
 - 明确你的“职业锚”
 - 技术型职业锚
 - 管理型职业锚
 - 创造型职业锚
 - 独立型职业锚
 - 安全型职业锚
 - 个人人生发展目标十问
 - 个人事业和职业发展目标十问
 - 兴趣爱好发展目标十问
 - 和谐关系发展目标十问
- 2、如何进行自己的职业生涯规划？
- 第一步：分析你的需求
 - 第二步：个人 SWOT 分析（优势/劣势/机遇/挑战）
 - 第三步：建立长期和短期的目标
 - 第四步：判断危机和阻碍
 - 第五步：制订提升计划
 - 第六步：寻求贵人帮助
 - 第七步：分析自己的角色
 - 第八步：操之在我，从今天做起
- 3、我该怎么做？
- 热爱你的工作和单位
 - 脚踏实地，不拘琐事
 - 不断学习新技术及管理技巧
 - 持续改善自己的能力
 - 通过职业生涯的发展提升工作绩效
 - 成功需要勤奋+激情
 - 增强忠诚和主动性，降低流动率
 - 人际关系改善和加强沟通交流
 - 融入你的团队，强化团队意识
 - 运用多种方法实现职业生涯目标
 - 善于从他人学习：领导、下属、朋友、家人、师长、同学、同事等
- 6、个人职业生涯发展的经典案例介绍
- 国外提高个人素质十二条的“黄金法则”

-
- 国内外名人在个人职业生涯发展方面的成功经验
 - 个人在企业组织中的职业生涯发展策略
 - 影响个人职业生涯发展的因素和经常存在的误区

授课老师：崔翔博士