
《职业生涯规划》

课程方案

培训目标：

理解职业生涯规划的意义，把握职业生涯规划中的关键点；培养积极面对人生，掌握提升自身价值的方法；学会如何快乐的工作和生活。

培训对象：企业各级人员

培训课时：1天

培训内容：职业生涯规划

培训大纲：

一、职业生涯的概念 (What)

1. 职业发展规划的三个阶段
2. 什么是职业
3. 人“cai”的真意——能力与态度
4. 职业素质模型
5. 什么是职业生涯
6. 内职业生涯与外职业生涯
7. 造成职业生涯危机的原因
8. 什么是职业定位：职业锚
9. 职业发展周期

二、为什么要进行职业生涯规划 (Why)

1. 了解自己的资源状况
经典故事：蚯蚓的职业生涯
2. 马斯洛的五项需求
3. 人生职场中的三个圆圈——TOP 模型
4. 关于特长的五个问题
5. 成功的定义

经典故事：三个犯人的故事

三、如何做职业生涯规划 (How)

1. 科学的自我管理

案例：

2. 如何给自己准确的角色定位

小组讨论：我是谁？我要做什么？我该怎么做？

3. 设立以终为始的职业目标

4. 设立目标的重要性

5. 个人目标金字塔

6. 目标分解——化整为零

课堂练习：设立我的使命宣言

钉子游戏：只有想不到的没有做不到的

7. 职业发展途径：Career May

8. 如何快速积累

9. 想人所想：爱若和布若的故事

10. 天道酬勤：今天的鹅卵石·明天的钻石

11. 采取行动：“关注圈”与“影响圈”

12. 终生学习：两位不可缺少的老师

四、职业生涯发展的前提

1. 人无信不立

信任游戏：不倒翁

2. 冰山模型理论

小组讨论：选择哪位医生？

3. 品格与形象的关系

经典故事：三个筛子

4. 情感银行帐户

黄金、白金、钻石法则

五、职业人的核心竞争力

1. 德行与福报

2. 知人与自知

3. 财富与名誉

4. 赞誉与批评

5. 顺境与逆境

6. 肯定与否定

7. 分歧与一致

8. 发展与创新

职业生涯规划成功案例分享