

---

# 职业人士的生涯规划与设计

## 课程受益：

- ✚ 了解职业、职业生涯、职业生涯规划的概念
- ✚ 明确职业生涯规划与管理对组织与个人的重要性
- ✚ 准确评价个人特点和强项，定位职业方向
- ✚ 调整心态，管理职业生涯

## 课程内容：

### 职业生涯规划

- ✚ 什么是职业生涯规划？
  - ◆ 职业
  - ◆ 职业生涯
  - ◆ 职业生涯规划
- ✚ 为什么要做职业生涯规划？
  - ◆ 职业生涯规划对企业的意义
  - ◆ 职业生涯规划对个人的意义
- ✚ 如何做职业生涯规划？
  - ◆ 职业生涯规划时机
  - ◆ 职业生涯规划内容
  - ◆ 职业生涯规划特征
  - ◆ 职业生涯规划原则
  - ◆ 职业生涯规划步骤

---

## 职业生涯规划

### ✚ 职业生涯规划的意义

### ✚ 职业生涯规划过程中的高原效应

- ◆ 职位高原反应
- ◆ 贡献高原反应

### ✚ 职业生涯规划过程中的角色定位

- ◆ 公司的角色定位
- ◆ 管理者的角色定位
- ◆ 个人的角色定位
- ◆ 职业生涯规划的实施原则

### ✚ 职业生涯规划的实施原则

- ◆ 循序渐进原则
- ◆ 自我管理原则
- ◆ 统筹兼顾原则
- ◆ 动态管理原则
- ◆ 长期性原则

## 课程对象：

公司中高层经理及管理人员

## 课程人数：

每班不超过 30 人

## 课程形式：

---

现场讲授、自我测试、小组讨论、案例分析、经验分享

## 课程长度：

2天12课时