



# 职海导航：《职业发展与职业竞争》

胡鹏飞老师品牌课程

在职业生涯发展的道路上，重要的不是你现在所处的位置，而是迈出下一步的方向。  
择己所爱；择己所长；择己所利；择世所需。

胡鹏飞

---

---

## 【课程前言】

企业间激烈的角逐，本质上意味着人才的竞争，而我们很多员工往往是“一片茫然，到底要做什么”、“进入公司，工作要如何下手”、“我的工作到底是什么，怎么做”、“我要怎样才能与企业共发展”、“企业对我们会有什么要求”、“我要如何做才能算得上是一位好员工”、“我一个什么都不懂的人，如何走向职业化”。

以什么样的心态度过职场的陌生期，熟悉期，瓶颈期；如何将个人理想与组织目标相结合；以什么样的能力获得职场竞争力。如何在复杂多变的职场上获得别人的认同，赢得信任？

## 【课程目的】

- 1、掌握主动积极的思维模式，正确理解自己与企业的关系，融入企业
- 2、如何提高个人信誉
- 3、学会能激发信任的行为
- 4、进一步理解团队的含义及妥善建立与上级及同事的关系
- 5、学会上下协同

## 【课程相关】

**培训对象：**企业在职员工、新入职员工、公司骨干等

**课程时长：**2天

---

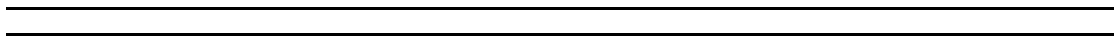
---

## 【课程大纲】

### 第一单元：职业发展

#### 1、职业的规划

- ◇ 遇见
- ◇ 定位
- ◇ 修炼



思考：遇见与修炼的职业策略最大区别在哪？

## 2、职业的追求

- ◇ 高度
- ◇ 深度
- ◇ 宽度
- ◇ 温度

思考：完美的职业是什么？

## 3、职业的关键

- ◇ 知识

- 
- 
- ◇ 技能
  - ◇ 经验

思考：为什么听过说多道理依然过不好这一生？

#### 4、职业的匹配

- ◇ 厌倦
- ◇ 焦虑
- ◇ 失落

思考：什么才是和谐的工作与生活？

---

---

## 第二单元：职业态度

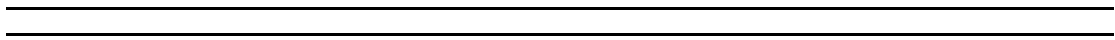
### 1、 积极的心理品质

A：内外控人格

- ◇ 打工者
- ◇ 企业的合作者

◇ 区别

思考：国有企业的职工下岗为什么是灾难？



B：积极主动习惯

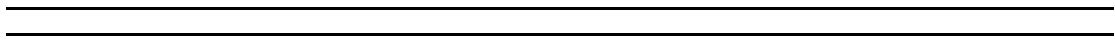
◇ 关注圈

◇ 影响圈

思考：哪一个特质你最讨厌？

C：强大意志力

◇ 短期与长期利益

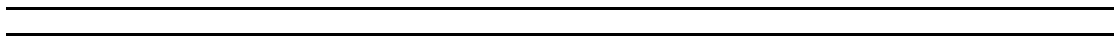


- ◇ 领导与影响力的构建
- ◇ 入职 3-5 年的追求

思考：万科的跑步文化  
职业的工作态度

2、

A：薪水



◇ 影响职业薪酬的因素

B：责任

◇ 完成任务

◇ 满足期待

C：形象

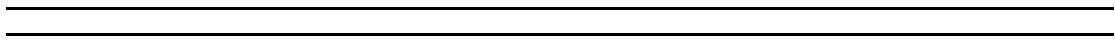
- 
- 
- ◇ 自我形象与个人影响力
  - ◇ 自我形象与企业文化

思考：职场人士的区别？

### **第三单元：职业角色**

#### **1、 认清组织**

- ◇ 正式组织与非正式组织



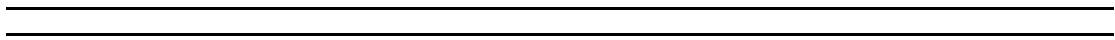
- ◇ 组织靠分工实现目标
- ◇ 组织目标与个人目标协同

## **2、 组织内部定位**

- ◇ 价值与使用价值
- ◇ 能力与信任
- ◇ 智商与情绪
- ◇ 努力与成就

## **3、 组织内部关系**

- ◇ 互相欣赏

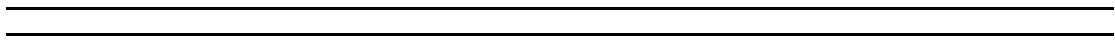


- ◇ 互帮互助
- ◇ 目标一致
- ◇ 团队自豪

**4、 岗位角色技能**

- ◇ 高层
- ◇ 中层
- ◇ 基层

**第四单元：职业技能**



## 1、 上下协同

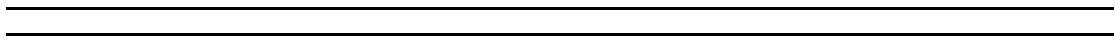
A：坦诚的风格

- ◇ 扩大公开区
- ◇ 自我暴露隐私
- ◇ 接受盲区反馈
- ◇ 发挥潜能

思考：什么是公平、公正、公开？

B：高效表达

- ◇ 目标清晰



- ◇ 结构严谨

- ◇ 展示有力

思考：什么叫说话有道理？

C：情感传递

- ◇ 基于文化的交流

- ◇ 肢体语言传递情感

- ◇ 褪去暴力，和谐交流

- ◇ 处理议异，解决问题

思考：什么是高情商？

---

---

## 2、积极情绪

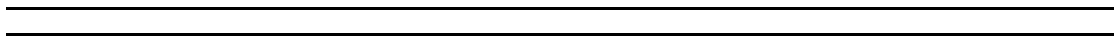
A：生理唤醒

- ◇ 交感神经
- ◇ 副交感神经
- ◇ 郁闷与抑郁症

B：行为表达

- ◇ 行为如何决定态度
- ◇ 行为治疗与情绪

C：认知情绪



- ◇ ABC 模型
- ◇ 错误认知
- 3、个人吸引**
  - ◇ 外表
  - ◇ 能力
  - ◇ 真诚
  - ◇ 相似
  - ◇ 赞美