

# 《职业生涯规划》

每个员工希望自己能在企业有良好的发展路径，在企业的工作也能够帮助自己实现个人的人生理想，而企业也希望将组织目标和个人目标相结合，从而让员工最大程度的激发潜能，发挥出最大的能量，为企业达成目标。所以如何为员工在企业内部提供有效的职业生涯规划，是每个企业都要考虑的问题。

## 课程目标

- 1) 帮助员工了解职业生涯的定义和意义
- 2) 全方位的了解自己，认识自己
- 3) 学会用分析工具了解现状，确定目标，并制定计划
- 4) 克服目标达成路上三个障碍：懒惰，冲突，消极

课时长度：6 个小时

学员要求：新员工

人数建议：建议 24 人-32 人

授课方式：引导互动+案例研讨+角色扮演

## 课程大纲

### 第一章：职业规划的意义

- 一、 什么是职业规划
- 二、 职业规划的误区
- 三、 职业规划阶段和解读
- 四、 职业规划的三步走

### 第二章：自我认知

## 一、了解自己的性格

- 1) DISC 的起源和应用
- 2) D 指挥型性格特点及发展
- 3) I 影响型性格特点及发展
- 4) S 支持型性格特点及发展
- 5) C 分析型性格特点及发展

## 二、了解自己的内驱力

- 1) 驱策力测评及解读

## 三、了解自己的资源

- 1) 特长、人脉、专业、经验、爱好

小组练习：我是一个什么样的人

## 第三章：确定目标

### 一、分析现阶段的环境

- 1) 企业平台部门环境
- 2) 家庭及个人环境

### 二、确定自己三年职业规划目标

- 1) SMART 原则
- 2) 想象 3 年后的自己

### 三、为目标构思计划

- 1) 示范：管理者能力素质模型
- 2) SWOT 分析

小组讨论：确定自己的职业目标实现计划

## 第四章：克服障碍

### 一、 达成目标路上的三个障碍

1. 消极心态、糟糕人际、懒惰拖延
2. 应对办法：积极心态、有效沟通、时间管理

### 二、 积极心态

- 1) 积极心态的意义
- 2) 小组演示：积极心态面对目标
- 3) 情绪的秘密
- 4) 完善你的成人信念

### 三、 有效沟通

- 1) 倾听的力量
- 2) 观察与提问
- 3) 真诚的表达
- 4) 信任与共赢
- 5) 体验式游戏：红黑游戏

### 四、 时间管理

- 1) 紧急重要四象限解读
- 2) 生命平衡轮确定年计划
- 3) 生命的大石头确定周计划
- 4) 三只青蛙确定天计划
- 5) 番茄工作法确定任务计划
- 6) 战胜拖延症

## 课程总结