
《职业生涯规划与自我管理》

【课程背景】

我是谁?谁是我?是我又该怎样面对我的人生?这是很多职业人士所困惑的问题。而对企业，最不愿意看到的就是员工与企业的发展处于不同的轨道之上。如何认识自我并做好职业生涯规划，如何在特定企业背景规划自我以做好自我管理，对企业有着重要的意义。在本课程中，凌老师针对上述问题进行了全面的讲授。课程深入浅出，不讲任何大道理，用大量的案例贴近学员内心，一层层地引导学员认识自我，认识自己的前途，做好职业生涯规划，并处理好自我发展与企业发展的关系。

【课程时长】

1天

【课程目标】

- 1、学会真正认识自我、找到自我、做好职业规划
- 2、正确认识个人与企业之间的关系
- 3、学会如何把个人的职业生涯规划与企业的发展相结合，实现双胜共赢

【课程对象】

企业各级管理者及员工

【课程大纲】

第一讲：职业生涯与目标

- 1、人生的目标
- 2、目标与空想的区别
- 3、失败者与圣人的故事
- 4、有愿力才会有能力

第二讲：职业生涯与条件

- 1、成功的条件
- 2、成功的决定因素是态度

3、舒适区的形成与启示

第三讲：职业生涯与心态(上)

- 1、态度决定成败
- 2、观点与角度(一)

第四讲：职业生涯与心态(下)

- 1、观点与角度(二)
- 2、人的悲观倾向性
- 3、螺旋上升理论

第五讲：职业生涯规划与沟通

- 1、如何实现有效沟通
- 2、冲突管理
- 3、管理你的上司

第六讲：职业生涯与企业(一)

- 1、个人生涯规划与企业的关系
- 2、职业生涯发展的线性阶段
- 3、发展通路管理
- 4、企业职业生涯规划的总体框架

第七讲：职业生涯与企业(二)

1、员工职业生涯规划

2、员工个人职业生涯规划

第八讲：职业生涯与企业(三)

1、职业生涯过程分析

2、职业生涯方向、途径、规划管理

第九讲：职业生涯与企业(四)

1、职业转换

2、员工愿力的驱动模式

3、第5级经理人体系

第十讲：职业生涯与企业(五)

1、个人与企业的关系

2、发展性工作和维持性工作

3、职业生涯设计与生活之间的关系

课程回顾与总结