

---

# 职业生涯规划

## 【课程背景】

在这个充满挑战的年代里，企业也面临着众多的用人难题：招人越来越难、留不住优秀员工、员工职业化程度不佳、员工人生迷茫焦虑和痛苦、员工职业倦怠工作不努力等等。

毋庸置疑，企业员工的职业化素养决定着企业运营管理的水平。职业规划课程可以帮助企业提升员工的职业素养和职场竞争力，帮助员工更好定位职业方向，以适应企业发展，增强企业的凝聚力。

## 【课程意义】

职业生涯规划培训不仅可以帮助员工明确职业目标、引发职业动力、提高他们的满意度和工作积极性，而且可以促使他们把人生理想和团队配合和工作职责紧密的结合起来。

职业生涯规划培训还可以使中高层管理人员有效规划团队成员的职业生涯，从而帮助企业有效的提升人力资源管理平台，有利于稳定员工队伍，降低管理成本。

## 【课程收益】

通过两天系统培训，使企业和员工对职业生涯规划专业知识有比较深入的理解，为企业发展和员工共同成长提供鼎力援助。具体有两方面：

态度方面：使学员认识到职业生涯规划的重要性，认识到自己的职业规划与企业发展紧密联系在一起，珍惜在企业的工作机会；

能力方面：掌握基本的职业规划实际操作和工具方法。提高企业领导或员工的职业能力，培养良好的职场心态。

## 【课程特色】

互动：通过理论、测评、指导三环节，寓教于乐，完成职业规划全过程辅导教学。

启发：深奥的道理寓于简单的描述、讲授之中，一听就明白；

改变：按照本课程理念及工具方法持之以恒进行规划实践，将极大提升个人职场竞争力。

## 【授课方式】

现场体验教学+实战教练指导+经典案例分析+实用工具方法+师生互动升华

## 【课程对象】

---

企业总经理及中高层管理人员、一线主管、储备干部及普通员工。

**【课时安排】**

2 天 12 课时(可根据企业需要调整内容与课时)。

**【课程大纲】**

**第一部分：职业生涯规划的必要**

- (1)为什么要做职业生涯规划
- (2)如何定位?
- (3)你的人生谁负责?
- (4)什么才是幸福的人生?
- (5)如何在职场脱颖而出?
- (6)职业周期与个人发展——职业高原期的危机
- (7)员工人生规划与企业员工规划的关系

**第二部分：性格 MBTI 测评**

- (1)解读 MBTI 测试，初步判别自己的性格类型
- (2)掌握不同性格倾向的特征以及具体表现
- (3)不同性格的人与人之间的相处之道

**第三部分：职业兴趣岛的快乐体验**

- (1)霍兰德职业兴趣测试
- (2)如何发展与管理你的兴趣
- (3)S 型兴趣及特点
- (4)A 型兴趣及特点

---

(5)E 型兴趣及特点

(6)I 型兴趣及特点

(7)R 型兴趣及特点

(8)C 型兴趣及特点

#### **第四部分：职业锚测试**

(1)寻找自己的职业价值观与生命价值观

(2)你属于哪一类：九型职业价值观

(3)“生涯幻游”看到幸福的未来

#### **第五部分：做好职业生涯规划 与企业共同发展**

1. 职业生涯规划十项内容

(1) 题目—时间坐标

(2) 职业方向、总体目标

① 方向与目标的关系

② 好目标的九个标准

③ 实现目标四问法

(3)社会环境分析结果 职业环境分析结果

(4)行业分析结果 企业分析结果

(5)生命中的贵人及其建议

(6)目标选择分解和组合

(7)成功的标准

(8)自身条件及潜力测评结果

---

(9)找准差距

(10)缩小差距的方法及实施方案

2. 职业生涯规划成功失败案例讨论

## **第六部分：职场正能量**

(1)积极的心态和行动

① 良好心态哪里来

② 职场必备心态

(2)双赢思维

① 人际关系六种模式

② 双赢思维的五个要领

③ 培养双赢思维的方法

(3)时间管理

① 忙人的告白

② 自我时间管理测试

③ 高效能时间管理的秘诀

(4)实现超越自我

① 自我提升和完善的四个层面

② 定期更新你的简历

③ 良性循环，螺旋上升

④ 自我超越检测及改进

(5)快乐工作与幸福生活

① 你是否做到了平衡

---

② 成功标准的多元化