

职业生涯规划与管理

课程目标：

- 1、建立职业生涯规划的意识
- 2、掌握职业生涯规划的方法
- 3、提升职业生涯管理的能力

课程大纲：

思考：

- 1、为何你经常感叹自己的人生百无聊赖、枯燥无味？
- 2、为何你对自己的工作总是提不起兴趣、打不起精神？
- 3、为何同期毕业的同学，有的人能锦衣玉食，有的人却聊以为生？

壹、 职业与职业生涯规划的概念

- 1、职业
- 2、生涯
- 3、职业生涯
- 4、职业生涯规划
- 5、职业生涯周期
 - 1) 职业建立期
 - 2) 职业中前期

职业锚：

八种职业锚

- 3) 职业中期 (35-42 岁)
- 4) 职业中后期 (42-55 岁)

5) 职业晚期 (55-70 岁)

二、职业生涯规划的方法

1. (1) 自我评估

价值观：

2、机会评估，选择职业

(1) 性格

(2) 兴趣

(3) 能力

3、选择职业生涯路线

4、设定职业生涯目标

5、制定行动计划和措施

6、评估与反馈

三、职业生涯目标的实现策略

思考：如果你是老板，你喜欢什么样员工？

1、养成良好的职业道德

2、不断学习勤练内功

3、抓住机会自我展示

4、建立人脉注重关系

5、正确面对职业挫折