

《职业生涯规划》课程大纲

郭 云

培训目标：

掌握当今信息时代人力资源管理的八大挑战、三大基点、特点、趋势、最新理念和方法，职业生涯规划领域的职业、职业生涯规划、职业生涯开发、职业锚、职业化、外职业生涯、内职业生涯、职业生涯的贵人、职业生涯的退出、职业的分类、复合职业、预备职业、最好的工作等基本概念，提高贡献共赢的意识。掌握终身学习理念的重要内容。提高不断学习的愿力。改善心态。进一步了解优秀员工应具有的特质。

培训时间：1-2天（每天7课时）

培训对象：各类企事业单位中高层管理者、人力资源开发与管理工作者、政府和社会公共事业服务机构管理者

主要培训内容：

职业生涯的“三观”

职业生涯发展的“四前提”

七大习惯与三大成长层次

一 职业

什么是职业？

职业的几个内涵

职业的分类

常见职业认识十个误区

二 职业生涯

职业生涯是满足人生需求的重要手段

马斯洛需求理论及其拓展

职业生涯经历的 14 个时期

外职业生涯

内职业生涯

内外职业生涯的关系

三 . 职业生涯的开发与管理

职业生涯开发与管理的两个基本条件：

职业生涯开发与管理的的基本原则

职业生涯规划与管理基本流程

职业生涯开发是发现潜能、强化潜能的过程

职业生涯管理是发挥潜能、实现目标的过程

职业生涯开发与管理内容

5 种职业生涯的方向

职业生涯的年龄段划分

职业生涯发展三路径

职业生涯发展的三模式

五种职业生涯成功路径分析

职业生涯发展的多样性

四 . 职业生涯规划

职业生涯规划

有效制订规划的六个要素
职业目标与人生目标
目标管理的最大好处是什么？
职业生涯目标类型
职业生涯规划的可性研究
社会环境分析
职业环境分析
行业环境分析
组织环境分析
自身客观条件分析
自身工作现状分析
自身工作现状分析要点
职业倾向和职业优势的测评方法
岗位或职业选择
性格与岗位匹配
兴趣与岗位匹配
特殊能力与岗位匹配
如何发现长处,关注六个要素
如何发现自己的长处,问四个关键问题
职业锚
找到职业锚要回答三个问题
设计职业生涯规划方案
目标的分解 选择 组合

职业生涯规划的调整

维持有效的职业生涯行为

职业生涯的退出

五 提升职业化水平

现代人必备的两个观念

职业化——敬业、专业、不可轻易替代

如何找到职业生涯的贵人？

十条重要的职场观念

12 种有效工作方法