

职业生涯规划

[课程纲要]

[课程背景]

职业规划就是对职业生涯乃至人生进行持续的系统的计划的过程。是一个人对其中所承担职务相继历程的预期和计划。你是否思考过，再过 5 年、10 年你将过着怎样的生活？拥有清晰的目标，这个目标的实现与否，将会直接引起成就与挫折、愉快与不愉快的不同感受，甚至影响着生命的质量。对企业来说，员工是否清晰自己的职业发展、人生方向，直接影响着企业的健康与稳定。

然而，绝大多数职场人士都面临着这样的困惑：职业定位不清晰，对工作前景迷茫困惑；职业期望过高，得不到满足就转身离开；职业倦怠，似乎对什么都没有兴趣……而多次追寻“发展机会”的结果却是讽刺意味的失去了更多发展机会。

本课程结合讲师多年工作经验的积累，透过科学的模型和互动讨论，让职场基层人员更加清晰的了解自己，合理定位，找到职业发展的内在动机，为企业营造健康稳定的组织环境奠定基础。

[课程目标]

1. 掌握职业生涯规划方法和工具，理解职业和岗位的秘密，提升企业团队的稳定性。
2. 解决职业生涯困惑，职场不良情绪应对；
3. 引导和缓解员工职业倦怠，鼓励员工重获激情和动力。

[课程对象]

入职 1-3 年基层员工

[课程方式]

游戏导入，案例分享，角色扮演，示范演练，小组讨论，视频教学

[课程时间]

1天；6小时/天

课程大纲

破冰导入：

1.为什么要学习职业生涯规划

第一讲：职业定位 - 关注当下

游戏互动：憧憬未来（10年后的你过着怎样的人生？）

1. 如何正确的理解职业

2. 职业四维价值观：发现你的职业兴趣

- 职业锚理论（施恩）

- 职业高度：高处不胜寒

- 职业深度：专精威力大

- 职业宽度：功夫在诗外

- 职业温度：关系定胜负

3. 人岗匹配模型

- 职场初入期的成长策略

- 职场发展期的成长策略

- 职场事业期的成长策略

4. 职场晋升的两把金钥匙

5. 工资的秘密

第二讲：职业发展---关注价值

1. 职业中最该关注的核心价值
2. 分析你的核心竞争力
 - 盘点你的职场优势
 - 个人潜能分析
 - 找到你的内驱力
 - 生命意图探寻
3. 制定未来3年个人发展路书
 - 设置你的里程碑事件
 - 个人发展中的障碍清单及解决办法
4. 如何成为企业栋梁

第三讲：职场情绪 - 关系构建

1. 职场苦恼三重罪
 - 失落情绪（价值）
 - 焦虑情绪（能力）
 - 厌倦情绪（兴趣）
2. 从定位、发展到均衡：员工职业情绪调适
3. 常见职业情绪及适配
4. 创建心流体验
5. 课程总结及互动答疑