

# 高效能职业规划与个人成长（沙盘模拟）

## 课程背景：

美国训练与发展协会认为，人力资源开发是：“整合训练与发展、职业发展与组织发展，以增进个人和组织效率的作为”。核心内容包括培训开发、组织发展和职业生涯规划三个部分。

任何人的职业人生都要经过成长阶段、探索阶段、确立阶段、维持阶段、下降阶段。每个职业阶段都有属于它的辉煌。如何借助企业与岗位平台实现个人与企业的“双赢”，是我们课程要解决的核心问题。一个人的兴趣、技能、价值观是职业规划的“铁三角”，如何以兴趣为起点，结合自身沉淀的技能，有效实现人生价值？

课程采用了国际先进的人生洞察沙盘，先让学员在人生沙盘模拟中真实感受人生与职业规划的一般规律，然后再采用国际先进的测评工具，让你了解自己的性格特质，适合职业的大致取向，为您量身定做职业生涯规划；课程会用智慧启迪、角度创新，为企业进行人力资源有效开发；课程会用数据说话，用模型操作，帮助企业为员工设计成功之路。我们相信，职业生涯规划是人力资源开发的最有效工具。

## 课程收益

### 对个人：

- 以既有的成就为基础，确立人生的方向，提供奋斗的策略
- 激发积极心态与良好的职业状态，挑战自我，超越自我，
- 帮助学员理解个人管理、人际关系管理、目标管理、时间管理等管理思想方法的精髓
- 突破并塑造清新充实的自我，准确评价个人特点和强项，个人目标和现状的差距
- 重新认识自身的价值并使其增值
- 将重整人生，发现新的生命可能，量化自己的人生价值与目标

### 对公司：

- 深入地了解员工，使员工感觉自己是受到重视的人，从而发挥更大的作用
- 使得员工产生积极的上进心，从而为单位的工作做出更大的贡献
- 了解了员工希望达到的目的，管理者可以根据情况来安排对员工的培训
- 用各种方法引导员工进入单位的工作领域，从而使个人目标和单位的目标更好地统一起来，降低了员工的失落感的挫折感
- 能够使员工看到自己在这个单位的希望、目标，从而达到稳定员工队伍的目的
- 组织意愿与个人意愿有效结合，促进共同愿景的建立和实施
- 提高效率、效能，帮助员工更自信地面对工作、生活中的各种挑战，助益企业聚能增效

**课程时间：**2天，6小时/天

**课程对象：**全员

**课程方式：**理论讲解+视频+案例解析

## 课程大纲

**视频导入幸福之路：**从曾经的首富们的结局（一次世界性的金融会议首富们的群体悲剧）高效能的幸福人生简述。

**小故事：**一个牧师的演讲

### 第一讲：洞察——人生实相

**概述：**如何规划我们的人生，如何形成高效能的工作与生活习惯，前提是我们首先必须洞察

我们这一生的人生实相。

**导入：人生的无常与交换**

1. 人生有两大定律是永恒的：无常和交换，这是人生的实相。
2. 无常的人生：天灾人祸，战争饥荒，金融危机，生老病死，人生充满无常
3. 交换的一生：丰盛交换、贫瘠交换、一般交换，你拿什么与这个世界交换

### **一、人生的四个阶段**

1. 青葱成长岁月
2. 燃情探索岁月
3. 峥嵘绽放岁月
4. 天命灿烂岁月
5. 夕阳无限岁月

### **二、人生的几个变量资本**

#### **1. 个人成功的变量**

- 1) 理想：人生从理想开始
- 2) 技能：赖以获得尊严获得生存的基础
- 3) 文凭：走向职业的敲门砖
- 4) 品格：人生的稳定器

#### **2. 团队成功的变量**

- 1) 筹码：积累和收获的人际关系、健康、情感、精神、智力
- 2) 资产：金钱与财物，可以交换人生所需的资本
- 3) 能力：在社会实践中的锻炼积累的能力、情商

### **三、人生高效能公式**

1. 人生结果=能力 X 激情 X 思维方式
2. 思维方式=价值观 X 智商

## **第二讲：测试——定位自己人生优势，开发自己的潜力**

### **一、职业生涯发展简史**

1. 特质论
2. 生涯发展论
3. 学习适应论
4. 构建论
5. 发展趋势

### **二、职业周期与人生周期**

1. 成长阶段
2. 探索阶段
3. 确立阶段
4. 维持阶段
5. 下降阶段
6. 退休阶段

### **三、认识自己，盘点自己，选择发展方向**

1. 个人、事业、家庭
2. 性格测试，了解自己
3. 成为最好的自己

## **第三讲：起稿——角度人生，人才培养**

### **一、角度训练**

1. 春秋战国演义赏析
2. 才能与品格的协调发展：智伯的成败
3. 智商与情商的相辅相成：吴起的悲情人生

## 二、情商训练

1. 智商与情商
2. 情商五维度
3. 情商与人生三阶段
4. 情商与绩效

## 三、团队角色

1. 贝尔宾博士团队角色工具
2. 9角色在团队中的作用
3. 理论应用

案例：杨元庆与郭为

## 第四讲：设计——职业通路

### 一、论职业锚

1. 职业锚三核
2. 兴趣、技能、价值

案例：牟其中

### 二、培养你的职场竞争力（能力管理四象限）

1. 优势区：喜欢-高能力
2. 潜能区：喜欢-低能力
3. 退路区：不喜欢-高能力
4. 盲区：不喜欢-低能力

### 三、如何成为企业栋梁（能力管理的策略）

1. 聚焦优势
2. 培养潜能
3. 利用储存
4. 规避盲区

### 四、甜筒模型

1. 企业内部发展方向
2. 企业外部发展方向
3. 员工内部发展规则
4. 适应论

## 第五讲：精彩——由内而外的成长发展路径

### 一、三度修炼——态度、气度、厚度

1. 人生如莲——职业成长线路图
2. 态度与方法——积极主动
3. 知识的宽度与深度——几个职业的书单
4. 气度与格局，理想与现实——以终为始

### 二、人生规划

1. 职业规划与人生规划
2. 三叶草（工具）
4. 生活工作平衡轮
5. 终极思考（宣誓）

### 三、精彩的人生还应关注的人生资产规划

1. 身体层面的发展规划
2. 精神层面的发展规划
3. 智力层面的发展规划
4. 情感层面的发展规划