

# 心路领航——STAR 职业生涯精英式规划

## 课程背景：

企业竞争的日趋激烈，使企业内部的管理者、业务骨干应对的问题挑战也在不断增多。但无论是身处何种岗位职级，工作年限多长，在工作中，始终都需要面临一个问题与抉择，自己是谁，未来要去向何方——也就是“职业生涯的规划与管理”。这个看似简单的问题，其实是管理者、职场人未来能力成长的重要动力来源，但是，长期以来，由于缺乏系统化的职业规划指导，所导致的管理者能力成长瓶颈效应，屡见不鲜，从而制约了组织能效的提升与发展。

《心路领航——STAR 职业生涯精英式规划》课程，为职场人、管理者、业务骨干，提供了一套可适应生涯全阶段的职业规划与管理方法，帮助高效能人士，重塑职业价值，看清职业航向，在时代发展的浪潮中，始终把控自身优势，并持续发挥和实现最佳价值，确保能力持续提升，从而助力组织和谐、稳定、长效发展。

## 课程模型：



## 课程收益：

- 掌握一套完整的职业规划规划工具
- 提升生涯瓶颈问题分析与解决能力
- 建立基于精英思维的能力成长系统
- 强化软技能提升与复合型能力意识



● 助力组织实现人企和谐发展共赢

**课程时间**：2天，6小时/天

**课程对象**：管理人员、业务骨干、储备干部、管理培训生、高潜人员

**教学形式**：

● 以“讲授+引导+实操练习”作为核心，辅以“视频+案例+研讨”的方式开展

● 分组、团建、全程PK（采用扑克牌得分决策机制，小组间相互比拼）

● 交互式教学，学员可快速掌握课程内容和相关工具方法，学以致用。

**课程容量**：知识点27个、学习材料60个

**工具清单（节选）**：

职业锚、需求五层次、家企人三体图谱、恐惧克服公式、生涯总图、能力雷达图……

**课程标签**：职业素养、生涯发展、软技能、心态、综合能力

## 课程大纲

### 第一讲：形成职场战略意识

#### 一、看清职业工作的本质

1. 理解人的需求与发展层次
2. 职业如何满足需求的发展
3. 职业发展与生命价值意义

**案例**：退休的感言

#### 二、家、企、人三位一体

1. 职业以家庭为本
2. 企业以“人”为本
3. 自我以“心”为追寻

4. 三体联动的整体意识

### 三、危机感催生职场战略

1. 人生的时间轴线危机四伏

2. 职场竞争力打好每场战役

3. 形成分阶段战略布局意识

4. 基于战略的精英生涯规划

**案例：**AI时代，你被替代？

## 第二讲：看清趋势找准突破

### 一、大数据下的人才诉求

1. 人工智能 AI 下的人力资源

2. 宏观环境下人才需求的变化

3. 时刻需要警醒的复制替代性

4. 未来对于人整体能力的要求

### 二、基于行业的人才趋势

1. 近三年行业发展态势分析

2. 行业变化特点归纳与总结

**案例：**解读人才数据报告

### 三、成为复合优势型人才

1. 学会区分行业的层级属性

2. 不同行业之间的层级作用

3. 以正确心态面对能力挑战

4. 基于能力架构的生涯破局

案例：从行业趋势看人才诉求

### 第三讲：精英意识规划先行

#### 一、具备精英思维

1. 如何定义“精英”
2. 精英角色定位与认知
3. 形成精英化的影响力

#### 二、学会认识自我

1. 从原生角度看成长之路
2. 性格分析与自我的接纳
3. 梳理当前职业能力架构
4. 发现能力优势建立信心

案例：信息都去哪了？

#### 三、竞争环境分析

1. 看待企业内部竞争对手
2. 找到行业中的优秀标杆
3. 环境分析形成规划思路

#### 四、形成战略总图

1. 做好三年期的工作规划方向
2. 融合家庭与人生追求做思考
3. 综合进行长期规划目标描述
4. 绘制一张职业战略规划总图
5. 蓝图差异化要点梳理和确认

案例：初入职场的心态，是与非；

## 第四讲：未雨绸缪前行到达

### 一、优化执行意识

1. 克服时间带来的恐惧感
2. 生涯执行力关键性公式
3. 确保做到给自己的承诺
4. 建立自我执行奖惩机制

### 二、生涯目标分解

1. 内外生涯：关注 ASK 要素
2. 梳理各项能力成长路线
3. 拟定专项执行计划策略
4. 确认可量化的成功标准

案例：关注 A 还是关注 B；

### 三、自我建模推演

1. 找到自己的核心关注维度
2. 形成能力素质的雷达图谱
3. 结合现状与事实客观评分
4. 以时间轴做模型变化推演
5. 职场能力技能要素的添加

### 四、克服执行障碍

1. 切实做到高效能的时间管理
2. 对软实力做到持续有效训练

3. 具备对“负能量”的抗干扰
4. 保持正确的价值观以及理念

**案例：**拖延是个孩子

## **五、形成精英优势**

1. 阶段性做好自我复盘
2. 复合能力导向的对标
3. 差异化优势重新发现
4. 优势心态的保持塑造（Ending）

**案例：**优势定位器的用法

**课程优势：**

**精品干货：**源自企业大学建设、中高层精英型管理人才培育实战经验

**换位思考：**站在管理者带领团队达成目标的角度进行讲授，通俗易懂

**新颖有趣：**行动学习模式现场解决实际问题，教学方法趣味生动活泼

**全程高能：**知识点紧密关联、设计合理，让学员全程保持极高关注度

**工具简化：**提供简单易用完整模型工具，助力闭环管理能力快速提升

**实战落地：**所有内容均与管理实战结合，能够快速融入业务进行落地