

探索职业生涯规划，为自己定位

【课程时间】1天

【适合学员】职场人士，即将进入职场的人群

【课程收益】本课程通过丰富的理论知识和实践案例，运用最接地气的工具模型，助所有职场人士和即将迈进职场的人们突破职业困境，打造一份专属的职业规划路径图，成长为自己想要的样子。职业规划不仅是一份详实的计划，更是一种能力，一种在变化莫测的环境下随时拥有自我掌控权的能力。

【课程大纲】

1、探索职业生涯规划

- 破冰游戏：梦想图
- 职业生涯规划是什么
- 职业生涯发展的不同阶段
 - ◆ 视频：光阴的故事
- 制定职业生涯规划的意义

2、设计个人职业生涯规划

- 案例：三年实现跃迁的小张
- 个人职业规划的五步骤
 - ◆ 知自己
 - ◆ 知环境
 - ◆ 知方向
 - ◆ 知路径
 - ◆ 定目标
- 知自己
 - ◆ 找兴趣
 - 测评：霍兰德职业兴趣
 - 探讨：这些真的是我的兴趣吗？
 - ◆ 找价值
 - 案例：一年换一份工作的蓝班
 - ◆ 梳能力
 - 练习：描述成就事件
 - 能力三核
 - ◆ 明风格
 - 测评：DISC 风格测评
 - 视频：骄傲的女王
- 知环境
 - ◆ 知行业
 - ◆ 知企业
 - ◆ 知岗位
 - 视频：焦头烂额的职场小白
 - 练习：梳理岗位职责与要求
- 知方向
 - ◆ 目标取向

- ◆ 能力取向
- ◆ 机会取向
- 知路径
 - ◆ 生涯四看：向上、向内、左右、向外
 - ◆ 案例：小王的发展路径
 - ◆ 练习：制定职业发展路径
- 定目标
 - ◆ 探讨：什么是真正的目标？
 - ◆ 制定目标的原则
 - ◆ 练习：制定 3-5 年目标及个人路书

3、助力职业生涯规划落地

- 职业发展地图
 - ◆ 职业定位：更成功还是更幸福
 - 案例：招聘部的小李，该何去何从？
 - ◆ 职业发展：工作的可能性
 - 案例：每天都有离职的念头
 - ◆ 职业平衡：工作与生活如何平衡
 - 案例：鱼和熊掌不可兼得

- 行动推动模型
 - ◆ 练习：制定 1 个月的行动计划
 - ◆ 视频：不要让他人打扰你的节奏

注：实际课程会与课程大纲稍有差异。