

# 做成功的职业生涯管理者（可分管理者篇/员工篇）

【课程时间】1-2 天

【适合学员】职场人士

【课程收益】本课程通过丰富的理论知识、实践案例、视频互动、游戏体验和情景模拟，助职场人士从生涯视角，激发内驱力，提升自我学习与自我管理的能力，提高员工工作效率与团队效能，最终实现个人与组织的共赢。

【课程大纲】

## 1、为什么需要职业生涯管理

引入：互动游戏职业梦想图

- 何谓职业生涯管理
- 为什么我们需要职业生涯管理
- 职业生涯管理的基本内容
- 职业生涯管理的四大技巧
  - ◆ 行动之前先思考
  - ◆ 框架搭建要迅速
  - ◆ 提升能力是支柱
  - ◆ 组织沟通是要点

## 2、职业生涯管理模型

- 职业生涯管理模型：人职匹配
  - 有趣的职业生涯：人和职业的博弈
- 职业生涯管理模型：如何快速适应职场
  - ◆ 从学生到职业人的常见问题
  - ◆ 解决方案
- 人职匹配中的几大问题
  - ◆ 案例分享：为什么安迪总是被领导批评
  - ◆ 自我需求不清晰
  - ◆ 岗位要求不清晰
    - 视频：苹果和联想的企业文化
  - ◆ 能力优势不清晰
  - ◆ 岗位回馈不清晰
  - ◆ 内外职业生涯部管理

## 3、人职匹配问题解决方案

引入：互动游戏人生大赢家

- 能力管理模型：能力四象限
- 能力管理四象限策略
  - ◆ 优势区：如何在工作中保持持久的成就感
  - ◆ 退路区：如何在工作中保持持久的安全感
  - ◆ 提升区：如何在工作中保持持久的成长感
  - ◆ 盲区：如何在工作中规避痛苦
- 人职匹配之职业要求
  - ◆ 职业要求透视眼
  - ◆ 职业要求达标四步法

- 人职匹配之职业回馈
  - ◆ 职业回馈公式
  - ◆ 职业收益的三大秘密

#### 4、日常工作情绪处理

- 常见的三种职业情绪
  - ◆ 职业情绪之倦怠
  - ◆ 职业情绪之焦虑
  - ◆ 职业情绪之失落
- 了解职业情绪定位工具
  - ◆ 如何觉察职业情绪
  - ◆ 如何处理职业情绪

注：实际课程会与课程大纲稍有差异。