

发展赋能系列

在职业发展的轨迹里，你经历过以下坎坷吗？

- 看不清未来，总在目标和自我之间迷失
- 晋升遇瓶颈，不知道该如何为自己投资
- 精力总不足，事业和家庭生活无法平衡
- 工作常倦怠，想尝试转行却已有心无力

本课程以“毕生发展理念引领职业成功”为核心，帮助学员运用「DOIT生涯罗盘」清晰自己的职业目标，全面了解自我与角色定位，为自己在组织内的持续发展注入燃料，实现个人生涯角色平衡、构建双赢发展环境！

生涯罗盘 ©

从适应到平衡的毕生职业发展

目标：

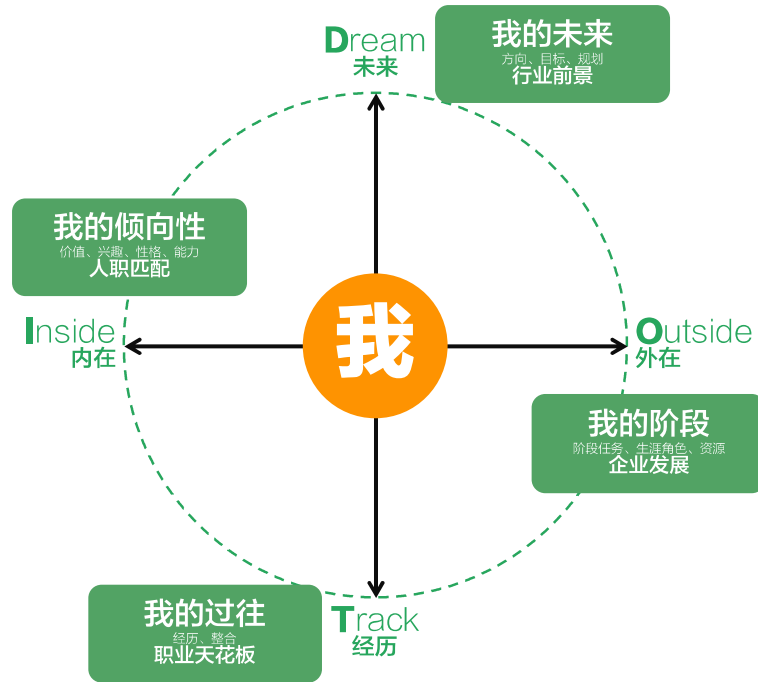
- 基于生涯罗盘，定位个人现阶段的职业生涯发展核心任务；
- 掌握职业规划的步骤，探寻个人职业目标与当下坚持的意义感；
- 了解自我在职业价值、兴趣、性格、能力的倾向性，踏实当下工作；
- 培养个人适应职场变化的心理弹性，为可持续发展注入职业燃料；
- 平衡多重生涯角色，构建个人职业需要与企业发展的双赢环境。



模型：

DOIT生涯罗盘©

纵轴 毕生发展
横轴 人企双赢



对象：一线/骨干员工（新入职、管培生、岗位调整、老员工）

人数：40人以内（最多分6组，鱼骨式）

时间：2天（每天6小时，共12小时）

形式：体验游戏+专业讲授+案例讨论+互动练习+行为训练+心理测评

要求：学员提前完成《PIMC职业脸谱评估》

课程大纲：

Day 1

时间	主题	内容
60 分钟	<p>导入</p> <p>DOIT 生涯罗盘™模型</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 乔哈里窗：保持好奇、乐于探索、积极平衡 ○ 案例分析：A 还是 B？关于生涯的选择 ○ DOIT 生涯罗盘™模型 <ul style="list-style-type: none"> • 纵轴：毕生发展理念 • 横轴：人企双赢思维 • D 未来、O 外在、I 内在、T 经历
120 分钟	<p>Lesson #1</p> <p>锚定未来</p> <p>规划你的职业目标</p> <p>愿景</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 讨论：职业规划，一般需要关注哪些因素 ○ 探寻自我职业生目标 <ul style="list-style-type: none"> • 生涯目标 ABC、具体化、层级化 ○ 职业生涯发展三大阶段 <ul style="list-style-type: none"> • 阶段生涯发展特征、具体任务 ○ 三大职业燃料 <ul style="list-style-type: none"> • 积累迁移技能 • 拓展多维经历 • 经营人际关系 ○ 职业规划的要素分析 ○ 职业规划金字塔的构建的步骤 ○ 任务#1：规划个人的职业阶段目标
160 分钟	<p>Lesson #2</p> <p>探索自我</p> <p>发现你的职业加速</p> <p>优势</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 讨论：为什么我错失了机会？ <ul style="list-style-type: none"> • 为什么我觉得自己难以融入团队 • 解析：全面了解自己的职业倾向性 ○ 了解自己和他人的职业倾向性 <ul style="list-style-type: none"> • 全面发展职业技能与职业素养 • 突破自我舒适区 ○ 讨论：当我的职业价值与环境有碰撞？ <ul style="list-style-type: none"> • 解析：个人职业价值与团队角色价值 • 探寻个人职业价值的实现空间 • 职业化发展：在团队中实现角色价值 • 适应变化的职场并逐渐完成职业化发展 ○ 任务#2：解读个人的职业价值脸谱
20 分钟	<p>复盘与行动</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 课程知识要点复盘与测试 ○ 学员提问与分享、学习资源推荐 ○ 课后行动计划、刻意练习任务



时间	主题	内容
160 分钟	<p>Lesson #3</p> <p>开挂人生</p> <p>平衡你的职业生涯角色</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 讨论：为什么工作和生活总是冲突？ <ul style="list-style-type: none"> • 平衡工作与生活是伪命题吗 • 解析：理清个人的七种生涯角色 • 各种生涯角色的平衡 ○ 探索个人的生涯平衡轮 <ul style="list-style-type: none"> • 识别现状：当前七种角色占比 • 明晰期待：理想中七种角色占比 • 畅享未来：五年后七种角色占比 • 发现差异：识别平衡障碍和挑战 • 调整方案：制定目标、迎接挑战 ○ 平衡职业家庭的心理学技巧 <ul style="list-style-type: none"> • 停止大包大揽、高质量陪伴 • 利用好碎片时间、设计生物钟 ○ 任务#3：调整个人的生涯平衡占比
180 分钟	<p>Lesson #4</p> <p>双赢发展</p> <p>培养你的职业心理弹性</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 讨论：什么是最适合职业发展的环境和团队 <ul style="list-style-type: none"> • 当前公司/团队的优劣势分析 • 解析：并没有为个人量身定做的职场 ○ 如何实现职业生涯发展的多通道成长 <ul style="list-style-type: none"> • 职业资源的有效分析 • 个人生涯发展与企业发展的双赢 • 主动建设双赢的职业环境 ○ 讨论：最影响我们一生职业发展的因素？ <ul style="list-style-type: none"> • 解析：应对不断变化的 HERO 模型 • 心理资本对职场各阶段的重要意义 • 希望和乐观：在各种可能性面前积极探索 • 自信和韧性：有意识培养我们的职业韧性 ○ 如何在职场适应阶段实现韧性发展 <ul style="list-style-type: none"> • 1 各种挑战与心理弹性 • 2 压力反应与自我调适 • 3 从问题框架到解决框架 • 4 调动多方资源韧性坚持 ○ 任务#4：制定个人的职业转型计划
20 分钟	<p>复盘与行动</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 课程知识要点复盘与测试 ○ 学员提问与分享、学习资源推荐 ○ 课后行动计划、刻意练习任务

