

发展赋能系列

# 职场认知力

自我定向与职业化养成™

**目标：**

- **清晰职场规则：**能够理解职场成功的标志来源于内外职业生涯的匹配；
- **探索自我认知：**能够向内探索个人的职业倾向，发现职业价值与优势；
- **养成职业行为：**能够向外调整个人的工作态度，匹配公司职业化要求。

**对象：**一线/骨干员工

**人数：**40 人以内（最多分 6 组，鱼骨式）

**时间：**1 天（6 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



## 课程大纲：

时间	主题	内容
30 分钟	<b>导入</b> 职场成功的标志	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 互动游戏：七彩朋友</li><li>○ 乔哈里窗：保持好奇、乐于探索、积极平衡</li><li>○ 案例分析：困惑的技术主管<ul style="list-style-type: none"><li>• 个人内在特征 VS 企业外部要求</li><li>• 职场成功的标志：内外职业生涯匹配</li></ul></li></ul>
60 分钟	<b>Lesson #1</b> <b>探索职业价值</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 自我认知工具#1：个人职业价值评估<ul style="list-style-type: none"><li>• 解读个人职业价值需求</li><li>• 探索未来可能的职业角色</li><li>• 发现适合的职场类型</li><li>• 找到适合发挥的工作环境</li></ul></li><li>○ OH 卡练习：探索未来</li></ul>
90 分钟	<b>Lesson #2</b> <b>认知职业优势</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 互动游戏：寻找有缘人</li><li>○ 自我认知工具#2：个人职业锚测评</li><li>○ 认识职业锚的 8 种类型<ul style="list-style-type: none"><li>• 自主/独立型 (AU) 挑战型 (CH)</li><li>• 创造/创业型 (EC) 管理型 (GM)</li><li>• 生活型 (LS) 安全/稳定型 (SE)</li><li>• 服务/奉献型 (SV) 技术/职能型 (TF)</li></ul></li><li>○ 发现职业倾向与优势：职业锚的实践应用</li></ul>
120 分钟	<b>Lesson #3</b> <b>调整工作态度</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 面对内外冲突的 2 种选择</li><li>○ 互动游戏：驿站传书</li><li>○ 自我改善：职业锚类型与工作态度<ul style="list-style-type: none"><li>• 挑战 vs 稳定：面对一个新的任务/项目</li><li>• 自主 vs 服务：独立完成工作与团队协作</li><li>• 创造 vs 技术：在组织中实现个人梦想</li><li>• 生活 vs 管理：工作与生活平衡的艺术</li></ul></li><li>○ 价值观冲突后的自我行为管理</li></ul>



60 分钟	<b>复盘与行动</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 个人计划：职业发展目标与个性优化<ul style="list-style-type: none"><li>• 深度 VS 广度</li><li>• 关注人 VS 关注事</li></ul></li><li>○ 课程知识要点复盘与测试</li><li>○ 学员提问与分享、学习资源推荐</li><li>○ 课后行动计划、刻意练习任务</li></ul>
-------	--------------	--