
职业生涯规划 与自我实现

课程背景

拨开职场迷雾，看清符合自身特点的未来发展道路，更加顺利地实现职业理想和职业发展目标，是所有职场人士问题。虽然走过不少的弯路能够让我们获得宝贵的经验和教训是成长必经的过程，但对一些基础性、常识性及被无数理论和实践证明了的职业要求的掌握，完全可以通过培训有效的让我们了解并运用于实际工作中，这样避免了不必要的错误造成我们职业生涯的损失。

融入企业环境，进入工作角色，适应组织工作，拥有分析和解决问题的能力，扮演好自己的角色，以正确的方式高质量地按时完成工作。做到“成为企业需要的人”，通过职业规划和适合自己的职业发展而成为职业精英，成就自己人生的最大价值。

课程目标

1. 解决职业动力问题，调整自我心态，快速适应环境，塑造强烈的目标感、责任心、与企业和谐双赢和对企业感恩的职业化心态，具备高度的职业化素养和角色定位；
2. 树立正确的工作观念和人生态度；
3. 掌握职业生涯规划基本原则，能运用工具和方法设计自身职业生涯；
4. 了解职业发展中必须具备的素质、技能，通过提升能力获得职业竞争力，赢得先机；
5. 拥有更好职业发展必须的高效沟通能力、执行力和团队协作意识，提高工作效率和提升业绩。

课程时长：1天（6小时）

课程大纲：

第一部分 洞悉自我 自我认知

- 互动讨论：人们为什么要工作？
- 5秒钟体验，发现自我
- 了解自己的性格（DISC性格分析及自我测试）
- 你适合做什么工作（霍兰德职业分析测试）

第二部分 设计你的精彩人生 认识职业生涯规划

- 什么是职业生涯规划
- 设计职业生涯规划的原则
- 职业生涯规划步骤
- 职业生涯包括什么？
- 内职业生涯与外职业生涯

第三部分 如何规划你的职业生涯

- 职业生涯规划方法解析
- 实操：职业生涯的自我规划

第四部分 职业生涯的如何实现

一、融入团队

-
- 什么是团队及团队精神；
 - 团队的成长周期；
 - 了解你的团队角色--贝尔宾团队角色测试；
 - 融入团队，实现自我价值。
- 二、愿景 信念 心态
- 自我驱动管理
 - 三脑思维
 - 信念——行为——结果
- 三、情商提升——打造积极心态
- 了解情绪与压力
 - 如何提升自己的情商
 - 自我压力舒缓及情绪调整
- 四、提高自我执行能力
- 高效执行—自我职业生涯实现的保障
 - 提升自我执行力的 16 字真言
- 五、提高沟通能力
- 学会有话好好说
 - 不同性格的人不同的沟通方法