

《员工职业生涯规划》

【课程收益】

通过本课程的学习，使学员意识到确立自身发展目标的重要性，了解自己的性格兴趣、了解职业的特性，了解职业生涯规划的基本概念和基本思路，激发自身的职业发展与未来职业生涯的关系，使学员确立自我职业理想，形成初步的职业发展规划，确定人生不同阶段的职业目标及其对应的生活模式。

【教学内容】

第一章 职业发展与规划导论

一、为什么要进行职业生涯规划

- 1、当前就业形势分析及近五年来我校毕业生就业情况分析
- 2、职业现状的分析

二、生涯规划与职业发展的基本概念

三、生涯规划的分类

四、职业生涯的“三叶草”理论

第二章 自我认知

一、自我探索与职业发展

- (1) 自我探索与自我发展
- (2) 自我探索与生涯发展
- (3) 自我价值观探索

体验—确认—主张—践行—定见

二、性格探索

- (1) 性格色彩分析
- (2) 性格与职业的关系
- (3) 性格的评定方法

三、能力探索

- (1) 能力的概念与类型
- (2) 能力与职业的关系
- (3) 能力的评定方法

四、职业兴趣探索

- (1) 兴趣与职业的关系
- (2) 兴趣的评定方法
- (3) 兴趣从何而来
- (4) 如何让自己成为有趣的人

第三章 职业化的认知

一、认识工作世界

- (1) 工作与职位分析
- (2) 职业化的心态养成

二、人生的 4 种方向

- (1) 高度
- (2) 深度
- (3) 宽度
- (4) 温度

三、生涯 32 度测评

第四章 职业生涯规划步骤与方法

一、职业生涯规划的主要原则

- (1) 事实求实原则
- (2) 切实可行原则
- (3) 循序渐进原则
- (4) 因人而异原则
- (5) 发展性原则

二、生涯规划的基本步骤

- (1) 认识自我
- (2) 评估环境
- (3) 确定生涯发展的目标
- (4) 制定行动方案并实施
- (5) 评估与反馈

三、生涯规划的常用方法

(1) SOWT 法

(2) 愿景模型法

(3) 5W1H 法

四、职业生涯的内功与外功

五、职业生涯的三条线

[案例分享：如何从职业习惯起跳](#)

六、如何找到你的事业线