

# 职业生涯规划

## 【为什么学习本课程】

职业生涯规划是一个很容易被忽视的问题，对于现在多变的环境，许多人认为职业生涯规划是没有意义的行为。但正是这种误解的存在，使中国的职场人士在自己的职业过程中经历着一个又一个反复挣扎的错误。订立职业生涯规划，不仅能使职场人士更加认清自己，更能使自己的职业人生明确、清晰，工作起来更加有目的，更加有激情，让自己的职业人生发展得更加顺利。本课程深入浅出，从实际应用的角度而不是理论的方面来阐述职业生涯规划这一主题，让学员在了解职业生涯规划的意义和方法的同时，更能够明白如何让自己的职业人生明确，从而专注工作，在成就企业的同时成就自己。通过该课程的学习，也可以为企业下一步给员工制定职业生涯规划做好基础性的准备。

## 【谁应该学习本课程】

凡是未详细做过职业规划的职场人士

## 【本课程您将学习到】

- 有关职业生涯规划的基本概念
- 自我评判和认知的方法
- 职业生涯规划的方法和工具
- 成就自己职业人生应具备的态度和条件

## 【课程提纲】

### 卷、 什么是职业生涯规划

- 1.为什么要做职业生涯规划
- 2.什么时候应该做职业生涯规划
- 3.你的人生谁负责？
- 4.什么才是幸福的人生
- 5.内、外职业的意义
- 6.职业周期与个人发展

## 二、如何规划你的职业人生

### 1. 职业生涯规划三字诀

“明”、“定”、“立”

职业生涯规划流程

成功设计的条件

### 2. 何为“明”

#### (1) 个人职业生涯诊断

#### (2) 职业倾向评定

霍兰德的职业倾向评定

荣格的人格理论 (MBTI)

施恩的职业锚理论

#### (3) 个人能力评估

个人技能评估

个人优势评估

可迁移能力评估

个人能力水平的四层次模型及改善策略

#### (4) 企业对人才的要求及培养政策

#### (5) 个人发展空间测评

### 3. 何为“定”

#### (1) 个人职业发展的 SMART 原则

#### (2) 个人职业发展的 FEW 原则

#### (3) 制定规划时应该考虑的问题

#### (4) 制定规划时应该搜集的信息

#### (5) 人生目标设定的四大准则

### 4. 何为“立”

#### (1) 将目标进行分解为可执行方案

#### (2) 设定执行考评与跟踪方案

#### (3) 不断进行调整和修正

### 5. 职业生涯规划中常见的问题

## 三、职业生涯规划成功的必备条件

## 1. 积极努力

- (1) 事在人为，将规划落到实际
- (2) 职场无涯，进取为舟
- (3) 积极的心态是成功的一半

## 2. 自信

- (1) 人人都有能力
- (2) 不要低估你的潜能
- (3) 相信自己，才能让别人相信你
- (4) 自助者天助之

## 3. 坚持

- (1) 不可能没有困难
- (2) 在逆境中奋斗
- (3) 不要让自己倒在终点线前

## 4. 终生学习的态度

- (1) 职业生涯发展是一个不断进步的过程
- (2) 学习没有终点，在哪里停止学习，你的人生就在哪里结束
- (3) 怎样选择学习的内容
- (4) 成人学习的方法

## 5. 压力与情绪管理

- (1) 情商与逆商
- (2) 如何看待压力
- (3) 如何减压
- (4) 管理好自己的情绪

## 6. 学会乐在工作

- (1) 工作的真谛
- (2) 愉快的带薪学习
- (3) 报酬是工作的副产品
- (4) 快乐团队