

---

## 推荐课程：《职业生涯规划与发展》

### 培训对象 (Participants)

骨干员工

### 培训时限 (Duration)

1天 (6小时)

### 培训方法 (Methods)

讲授、案例、讨论、发言、管理游戏等。

A.讲解贴近现实、通俗易懂;

B.内容不空洞、多案例、内容细致化，在培训中有所提高

C.气氛活跃,寓教于乐

### 课程主体内容 (Main points)

#### 第一单元 透彻认知职业生涯规划的重要性

##### 一、什么是职业生涯规划

- 互动讨论：谈谈你对职业生涯规划的理解
- 什么是生涯，什么是规划，什么是职业生涯规划

##### 二、职业生涯规划帮助实现企业和员工的双赢

- 职业生涯规划对于企业的重要性
- 职业生涯规划对于员工的重要性

##### 三、你是打工者、职业人、还是职业经理人

- 身在职场必须懂得：打工者、职业人和职业经理人的区别
- 为组织创造价值是职业人的信仰，职业生涯规划的核心是自我经营的心态

##### 四、关键点：内职业生涯和外职业生涯

- 内职业生涯是指从事一种职业时的知识、观念、经验、能力、心理素质、内心感受等因素的组合及其变化过程。内职业生涯各因素是一个人生涯发展的原动力
- 外职业生涯是指从事职业时的工作单位、工作地点、工作内容、工作职务、工作环

---

境、工资待遇等因素的组合及其变化过程。外职业生涯的稳定以内职业生涯的发展为前提。

## **第二单元 职业锚和职业生涯的阶段**

### **一、起点：确定你的职业锚**

■ 技术/职能能力型职业锚：

■ 管理能力型职业锚：

■ 创造型职业锚：

■ 安全/稳定型职业锚：

■ 自主/独立型职业锚：

### **二、职业生涯阶段的划分**

■ 探索期，任务和要求

■ 职业前期，任务和要求

■ 职业中期，任务和要求

■ 职业晚期，任务和要求

## **第三单元 如何结合企业规划，做好职业生涯规划**

### **一、职业生涯规划的第一步：认识自我**

■ 性格探索

■ 兴趣探索

■ 能力探索

■ 价值观探索

### **二、职业生涯环境评估**

■ 对行业的了解、对社会的了解、对公司的了解

### **三、明确志向**

■ 志向是事业成功的基本前提，是职业生涯规划的关键

### **四、生涯路线的选择**

■ 目标取向：自己的人生目标分析

■ 能力取向：自己与他人的优劣势分析

- 
- 机会取向：挑战与机会分析

## 五、确定目标（将个人目标与组织目标融合）

- 目标选择的基本步骤
- 将个人目标与组织目标融合
- 确定职业发展目标
- 将目标与上级沟通，获得上级的指导与帮助

## 六、制定确实可行的计划

- 没有确实可行的计划与行动，目标只能是空谈
- 结合组织目标，制定高度可执行的计划与措施

## 第四单元 乐在工作，将职业生涯规划逐步实现

### 一、职业生涯规划的核心是自我经营的心态

- 《杜拉拉升职记》带给我们的职场启示
- 你是哪类人才（人才、人材、人财、人裁）
- 马云名言：怀“财”就像怀孕一样，早晚会被人发现

### 二、决定个人职业发展与职业价值的关键点

- 作为自我经营的“老板”，你的核心商品是什么
- 为企业创造结果，是职业人的使命和底线
- 走出工作的误区：任务和结果
- 一段选手做任务，九段选手做结果，职业价值与你创造的结果紧密相关

### 三、企业是个人发展的舞台

- 像热爱自己的自然生命一样，热爱自己的职业生命
- 如何将职业生涯发展走上快车道：敬业精神（乐在工作）
- 敬业精神的内涵：责任、忠诚、积极、激情、感恩