

# 《职业生涯规划》

## ——自我构建篇

讲师：孙倩

每个人从学校走出来都会踏入社会这个大门，一生都离不开在社会这所大学里摸爬滚打。那么如何能让自己的人生是有规划的，按自己的规划去行进就成为重多从学校毕业乃至刚刚进入职场或已在职场中一段日子的人共同关心的话题了。当职业规划不彻底时，我们就会遇到如下的困扰。

1. 不知自己到底适合什么工作，就胡乱找了一个先干着
2. 大学后念的专业似乎就是为了那张毕业证，真不知进入职场后它还有什么价值
3. 看到周围的同龄人都比自己过的好时，也想过要努力，可如何努力呢
4. 每当遇到困难或挑战时，就想算了吧，走一步看一步吧，而回想这些年又懊悔自己没好好规划过自己的职场和人生
5. 当被问到自己的职场规划时，自己都无法说的明白，这种感觉糟透了

不知如上的问题是否也曾几何时困扰过你？让你也曾对自己的现状感到非常的不满？是否也让你正在共事的企业因为你的不上进而嫌弃过你？那些今天的课程你真的不能再错过了。

今天的课程将从你是谁这个最根源的问题展开，层层剖析，帮助你重新定义自己的职场路径，找到成功通往职场彼岸的方法，让你真正成为自己人生的赢家，成为企业的核心人才。

### 课程收获：

1. 了解职业生涯规划的基本工具
2. 了解职业生涯规划对自身及企业的价值
3. 掌握职业生涯规划的基本步骤与方法
4. 成就自己的职场与人生，成为企业的核心人才

**课程受众：**企业管理者、企业所有人员

**课程时间：**1-2 天

**授课方式：**案例分析 + 实战方法 + 角色扮演 + 提问互动 + 分组讨论 + 精彩点评 + 课堂练习

**授课特色：**讲师，风趣幽默；逻辑，环环相扣；案例，情境带入；工具，毫无保留

### 课程大纲：

#### 一、 我是谁？我要成为谁？

##### 1. 自我认知工具——测评罗盘

###### ➤ 硬件条件

- 1) 年龄情况
- 2) 健康情况

### 3) 家庭情况

#### ➤ 软件条件

##### 1) 学历情况

##### 2) 特长情况

##### 3) 其它优势

互动：你的特长是什么

练习：根据罗盘进行自我测评

小组分享：分享自己的测评结果并谈感受

## 2. 自我构建方法

#### ➤ 人生使命宣言

##### 1) 什么是使命宣言

##### 2) 使命宣言的益处

案例：一个企业主管的使命宣言

案例：一位妇女的使命宣言

练习：起草个人的使命宣言

#### ➤ 职场类别全景

##### 1) 职位全景图

##### 2) 不同领域细分

##### 3) 4象限定位法

✓ 第一象限：生理需求（解决温饱问题）——硬软件可支撑——

无规划永存

✓ 第二象限：价值需求（自我价值实现）——硬软件皆提升——

打破舒适区

- ✓ 第三象限：尊重需求（受到他人尊重）——硬软件需重生——

扩大舒适区

- ✓ 第四象限：实现需求（实现个人使命）——硬软件已无形——

本色做自己

互动：你现在从事的是什么工作？

练习：根据 4 象限定出自己在 4 个象限的工作内容及能力提升点

小组讨论：阻碍 4 象限进级的原因有哪些？如何规避？

案例：杜拉拉升职记

## 二、 如何走好自己的职场路径？

### 1. 分阶段，有分有总

- 里程碑法

互动：总与分的差异是什么

案例：这个跳台够不够给力

小组讨论：为什么要设计总和分阶段规划

练习：根据里程碑设计自己的职场规划

### 2. 设目标，有时有点

- 时间 4 象限法

练习：根据时间 4 象限法把职场规划进行时间排序

案例：90 后的买房计划

## 三、 如何让自己的职场如鱼得水？

### 1. 践行成长计划

➤ 个人成功 3 法

1) 主动积极

2) 以终为始

3) 要事第一

互动：给你的主动积极打个分？

游戏：主动积极手指舞蹈

案例：在大海中航行的船/乌鸦喝水的故事

视频：大小石子的演绎

#### 四、 怎样成就自己的职场人生？

1. 现在就行动

2. 路径要清晰

3. 不断提本领

4. 阶段必激励

5. 熬过黎明前

6. 坚信顶峰见

小组作业：成立小组打卡群，彼此成长顶峰相见

#### 课程总结