

# 职业生涯规划与自我管理

## 【课程目标】

课程完成之后，学员能够：

- 1、思考自己的人生目标和梦想，激发职业生涯规划的意识
- 2、进一步的了解自己并掌握职业生涯规划的技术方法
- 3、掌握自我管理的方法
- 4、运用职业生涯规划和自我管理的方法规划自我、管理自我。

## 【课程大纲】（课时 1 天）

### 一、思考人生，规划自我

#### 1. 思考:认真回想一下你各个时期的人生目标，分析一下

- ◇ 哪些目标实现了，
- ◇ 哪些目标没有实现，没有实现的原因是什么？

#### 2. 面对现在和未来你将如何努力？

- ◇ 把握人生成功的机会

- ◇ 确定发展目标，规划职业生涯。

## 二、职业生涯规划

### 1. 职业生涯规划概述

### 2. 职业生涯规划目的

### 3. 如何建立个人愿景

- ◇ 个人愿景描述
- ◇ 练习：描述你的个人愿景
- ◇ 个人愿景实现的障碍

### 4. 职业生涯规划与管理流程

- ◇ 自我分析评价
- ◇ 环境分析评价
- ◇ 确立目标
- ◇ 职业定位
- ◇ 实施策略
- ◇ 评估与反馈

## 5. 职业生涯规划决策过程与决策技术

◇ 图解职业生涯规划决策过程

◇ 归零思考法

✓ 我是谁？

✓ 我想做什么？

✓ 我会做什么？

✓ 环境支持或允许我做什么？

✓ 我的职业生涯规划决策

练习：归零思考法

◇ 案例：用归零思考法分析演练，麻先生愿望的实现过程

独立完成：利用归零思考法，决策规划自己的职业生涯

## 三、自我管理

1. 自我管理的含义

2. 自我管理的价值

3. 成功人生的五阶段管理法

◇ 工作管理法

◇ 职位管理法

◇ 生意管理法

◇ 事业管理法

◇ 人生管理法