

---

# 职业生涯规划

## 课程背景

企业的发展，离不开优秀人才；而优秀人才，是那些具备：可靠的人品、远大的目标、对职业有崇高的信仰、诚信、敬业、忠于企业、有团队协作精神、善于沟通、具备一定的工作技能、有学习和创新精神……具备这些特征的人，就是一个职业化的人，或者说是职业化程度很高的职业人，这种人是所有企业都需要的。

为什么员工工作心不在焉？

为什么员工总是这山望着那山高？

为何员工跳来跳去还是在原地踏步？

一切的一切，都是因为企业员工缺乏职业信仰！

要让提升职业化素养的前提和关键，要让员工有职业信仰！正确的职业信仰，就是科学可行的职业生涯规划！

## 课程对象

企业全员职业人（以新员工和基层员工为主体）

## 课程形式

讲授、案例研讨、角色扮演、测试、游戏互动、团队 PK

## 课程时间

天

## 课程纲要

课程导入：如果你中了1000万，你要做什么？

- A. 换个自己喜欢的工作
- B. 继续从事现在的工作
- C. 不工作

第一章：人生与职业生涯

---

---

## 一、你为什么工作

人生需求的几个层次

满足需求有规律

## 二、对三件事情负责

人的两种生命周期

人生十阶段

人生五种年龄

## 三、是干活受累还是创造财富

你能说清什么是职业吗

职业的几个内涵

## 四、永远不要被淘汰

寻找有发展前景的职业

职业技能不断更新

## 五、职业认识误区

常见职业认识十大误区

改行的实质是改变职业

家庭角色=职场角色

**【案例】迷途羔羊:王先生的困惑**

**【案例】30岁应该如何规划自己的职业发展**

## 第二章：职业生涯分析

---

---

## 一、自我分析

盘点自我

心态培养

价值澄清

聚焦性格和兴趣

技能评估

**【工具】用SWOT进行自我分析**

**【工具】橱窗分析法**

## 二、职业规划的影响因素

影响职业生涯规划的个人因素

影响职业生涯规划的组织因素

影响职业生涯规划的社会因素

个人性格因素对职业选择的影响

个人兴趣对职业选择的影响

个人能力与职业选择的关系

**【案例】李先生的职场尴尬**

## 三、找到职业锚

找到职业锚，做人生之舟的船长

找到职业锚要回答三个问题

找到职业锚的人生更幸福

**【案例】安妮该不该对升职说“不”**

---

---

#### 四、职业生涯目标的制定

人生的目标

目标和人生的关系

目标和空想的区别

目标设定

失败者和圣人的故事

愿力对人生的影响

#### **【案例】盲目跳槽的梁小姐**

#### 五、提升职业化水平

两个现代人必备的观念

你的最优产品就是你自己

十条重要职场观念

12种有效工作方法

发展空间由你决定

#### **【工具】职业成功的17个条件**

### 第三章：职业生涯规划与企业战略发展

#### **【案例】员工企业一起飞**

#### 一、个人职业生涯发展与企业发展的关系

被老板遗忘的核心战略

第一次创业与第二次创业

#### 二、企业战略目标和目标分解

员工无动力、无目标原因分析

---

---

个人目标与企业目标关系

企业发展目标分解

### 三、多层次需求与职业生涯设计

人生的十个阶段

人生需求与人生价值

市场经济社会的特点：没有终生职业

职业生涯与人生需求

职业生涯规划——构筑人生宏伟大厦

企业引进职业生涯开发与管理的理由

**【案例】小企业里也能干大事**

**【案例】学学姚明做人**

## 第四章：职业生涯规划实战训练

**技能点1：**如何对个人职业目标按时间进行分解

**【范例】张先生在2007年**

**技能点2：**如何对个人职业目标按性质进行分解

外职业生涯目标，包括：

内职业生涯目标，包括：

**【范例】营销部经理的职业目标**

**技能点3：**如何对个人各项目标进行组合

1、进行时间上的组合

2、进行功能上的组合

---

---

### 3、全方位的组合

目标组合的方法有：

进行时间上的组合

进行功能上的组合

进行全方位的组合

**技能点4：**如何制定个人的职业目标

**【案例】** 张某理想职业目标

**【实验】** 建造成功大厦