

职业生涯规划与职业发展

主讲：王哲光

课程背景

企业的成功与否，规划是关键，个人的事业同样如此！大部分从校园直接走上工作岗位的员工很难快速展开工作，在工作中总是容易出现这样或者那样的问题，即便是有着多年职场经验的老手，仍然面临职业困惑。如何拨开职场迷雾，看清符合自身特点的未来发展道路，更加顺利地实现职业理想和职业发展目标，所有职场人士不得不考虑的问题。虽然走过不少的弯路能够让他们获得宝贵的经验和教训，是成长必经的过程，但对一些基础性、常识性及被无数理论和实践证明了的职业要求的掌握，完全可以通过培训有效的让他们了解并运用于实际工作中，这样避免了不必要的错误造成的企业和员工个人的损失。

职业人士在实际工作中必须尽快融入企业环境，进入工作角色，适应组织工作，拥有分析和解决问题的能力，扮演好合格队员的角色，以正确的方式高质量地按时完成工作。如何缩短这一过程，使学员尽快转化为企业需要的人才正是我们职业化培训所要解决的问题。企业发展需要合格员工，更需要优秀和卓越的员工，本课程全面揭示职业生涯规划 and 职业发展的内容，是“道”与“术”的完美接合，为面临职场发展困惑的人提供解决方案，如果说面试应聘技巧让您看起来“像企业需要的人”，那么参加本课程训练将让您如何做到“成为企业需要的人”，将为您解读如何通过职业规划和适合自己的职业发展而成为职业精英，成为企业争取的人才。

课程目标

- 解决职业动力问题，调整员工心态，快速适应环境，塑造强烈的目标感、责任心与企业和谐双赢和对企业感恩的职业化心态，具备高度的职业化素养和角色定位树立正确的工作观念和人生态度；
- 掌握职业生涯规划基本原则，能运用工具和方法设计自身职业生涯；
- 了解职业发展中必须具备的素质、技能，通过提升能力获得职业竞争力，赢得先机；
- 拥有更好职业发展必须的高效沟通能力、执行力和团队协作意识，提高工作效率和提升业绩。

培训用时

2天（每天6小时）

授课方式

通过“讲授—演练—分享—点评—感悟—突破”训练法，30%知识点剖析+30%案例研讨+30%演练互动和视频赏析+10%总结、点评、纠偏，使学员在完成一个个任务中体验和成长，改变心智模式，从效能迈向卓越，掌握提升效能和自我管理技能，从而成为企业需要的职业精英。

课程大纲

一、选择比努力更重要

1、从现在看未来

- 1) 职业精英的过去和现在
- 2) 思维的创造先于实际的创造
- 3) 思维转换的力量

演练：做做看

2、设计你的精彩人生

- 1) 什么是职业生涯规划
- 2) 设计职业生涯规划的原则
- 3) 职业生涯规划步骤

3、你想要什么样的职业生涯？

- 1) 职业还是事业
教学影片《我已经尽力了》
- 2) 内职业生涯与外职业生涯
- 3) 职业生涯的误区
- 4) 职业生涯危机

二、如何规划你的职业生涯

1、认识你自己

- 1) 性格影响命运——九型人格
- 2) 不同性格较适合的事业
- 3) 职业现状扫描
- 4) 职业竞争力评估

演练：SWTO 分析

2、职业生涯看得见——愿景

演练：描绘个人愿景

3、从来不陌生的名词——目标

4、制定目标的原则

5、职业成功者的共同点——要事第一

- 1) 个人绩效管理——时间管理
- 2) 时间管理的陷阱

案例赏析：机会是怎样溜走的

- 3) 时间管理原则
要事第一、第二象限和 80/20 法则、猴子定律

三、找准职业发展的脉搏——职业腾飞的基础

- 1、职业发展路径与职业锚
- 2、职业精英八大素质元素
- 3、职业能力模型
- 4、职业生涯阶段策略
演练：30 岁的职业生涯设计
- 5、心态决定未来
 - 1) 企业欢迎什么人？
 - 2) 积极心态、空杯心态、共赢心态、创业心态、感恩心态
 - 3) 职业人应遵循的职业道德
 - 4) 职业人最不职业的七大行为
- 6、职业精英必须具备的意识
演练：如何让这样的事情不再发生

四、让您快速晋升的秘诀——高效能沟通艺术与执行

- 1、沟通的本质与沟通模型
- 2、沟通不良的弊病
- 3、高效能沟通四大技巧
聆听、发问、厘清、回应
- 4、五维沟通术：如何同上级、同级、下级、对外、对内沟通
 - 1) 同理心沟通
演练：印第安发言棒——西点的烦恼
 - 2) 跨部门沟通
演练：跨部门沟通
 - 3) 向上级沟通的技巧——简报技巧
带着方案谈问题；汇报工作要诀
演练：3 分钟精彩呈现
- 5、强化你的执行力
 - 1) 执行力不强的原因
演练：同心顺
 - 2) 如何面对“任务黑洞”
教学影片：如何获取上级资源
 - 3) 如何布置与接受任务？
教学影片《如何布置和接受任务》
 - 4) 高效能执行六步曲

职业习惯造就卓越人生