

《职业生涯规划激活职场精英自驱力》

主讲人：王吉凤

【课程背景】

如果我们自己不规划，总是有人会为我们做规划，比如父母/丈母娘、老公/老婆，这样就是被动地当一天和尚撞一天钟。而面对快速发展的社会，公司的寿命、行业技术的迭代已经用众多事例告诉我们得过且过买单的仍然是自己。

参加职业生涯规划，通过科学的方式和工具来描绘未来，制作行动计划，拥抱可期的未来。

无职业规划的人	有职业规划的人
无辜的职场“新人”，成为蘑菇人	被使命召唤，主动积极融入
当一天和尚撞一天钟进入职场停滞	思维升级，以终为始让自己不断跃迁
生活与工作失衡，疲于奔命的倦怠者	玩跷跷板，充实而有乐趣
归因于外，存心不善	改变自己的是神，改变他人者是神经病

【课程收益】

- (一) 掌握保底六件套保住底线
- (二) 判定自己的职业生涯问题
- (三) 掌握四种自我探索的工具
- (四) 掌握自我人职匹配的管理
- (五) 运用三叶草应对职业情绪

【课程特色】

小组讨论、讲授、体验式活动、测评

【课程对象】

职场经验三年及以上人员；对职业发展有新期待的人员；职业精英；储备干部

【课程时长】

6H-12H

【课程大纲】

第一章 从黄金圈思维看职业生涯

一、为什么我们需要职业生涯管理？

导语：体验活动：灰姑娘的魔法-生命线

体验：我的未来

思考：你的职业成功吗？（职业成功量表测量）

二、什么是职业生涯规划？

(一) 职业生涯的概念

- 1. 生活保底六件套

(二) 职业生涯彩虹图

体验活动：赋能信念-过来人的忠告，我对未来的期许

练习：绘制自己的生涯发展地图

- 1. 三大生涯问题
- 2. 定位、适应、发展、转型的判定漏斗

(三) 易变性职业生涯定向（PGO）

讨论：你为这个变化的世界做好了哪些准备？

三、如何做好职业生涯？

- (一) 自我探索
- (二) 专业咨询

第二章 做终极的职业生涯自主管理

一、认识自己

- (一) 沟通视窗
- (二) 魔力问题探询

工具：问题清单

- (三) 七个人物法

练习：七个人物列明与能力项梳理

- (四) 愿景与生命动力探索十问

练习

绘制工作意图塔

二、认识职业

- (一) 职业大类认知

测评

- (二) 职业回馈公式

反思自己的职业回馈

三、人职匹配

- (一) 人职匹配常见类型

职场和家庭错位：角色混淆

能力和需求错位：眼高手低

自我需求不清晰：反复跳槽

岗位要求不清晰：越战越挫

能力优势不清晰：职业倦怠

岗位回馈不清晰：见利抱怨

忽视内外职业生涯：坐、等、靠，消极怠工

- (二) 人职匹配生涯管理模型

1.人职匹配中的能力提升核心（发掘核心竞争力要得法）

- (三) 能力管理

1.能力三核

2.能力四象限（优势区；退路区；提升区；盲区）

能力测评

- 3.能力管理策略

4.员工状态提升练习

如何通过能力分析提升员工成就感，实现员工自发工作

如何通过能力分析提升员工安全感，提升员工稳定性

如何通过能力分析提升员工成长感，实现学习型组织

如何通过能力分析提升员工合作意识，实现团队战斗力最大化

第三章 职业情绪价值

一、困扰我们的三种职业情绪

- (一) 职业情绪之倦怠：倦怠的心理机制及具体表现
- (二) 职业情绪之焦虑：焦虑的心理机制及具体表现
- (二) 职业情绪之失落：失落的心理机制及具体表现

二、生涯发展三叶草

- (一) 价值

体验活动：拍卖

- (二) 能力

(三) 兴趣

体验活动：兴趣岛

总结活动：生命之花

(一) 生命之花的意义

(二) 生命之花的绘制

(三) 生命之花的填写

(四) 反思突破未来

本课程所涉及工具：

绘制自己的生涯发展地图；自我探索问题清单；七个人物法；愿景与生命动力探索十问；工作意图塔；能力评估与管理策略四象限；生命之花