

《职业生涯规划》课程大纲

郭 云

培训目标：

掌握当今信息时代人力资源管理的八大挑战、三大基点、特点、趋势、最新理念和方法，职业生涯管理领域的职业、职业生涯规划、职业生涯开发、职业锚、职业化、外职业生涯、内职业生涯、职业生涯的贵人、职业生涯的退出、职业的分类、复合职业、预备职业、最好的工作等基本概念，提高贡献共赢的意识。掌握终身学习理念的重要内容。提高不断学习的愿力。改善心态。进一步了解优秀员工应具有的特质。

培训时间：1-2天（每天7课时）

培训对象：各类企事业单位中高层管理者、人力资源开发与管理工作、政府和社会公共事业服务机构管理者

主要培训内容：

职业生涯的“三观”

职业生涯发展的“四前提”

七大习惯与三大成长层次

一 职业

什么是职业？

职业五个内涵

职业的分类

常见职业认识十个误区

二 职业生涯

职业生涯是满足人生需求的重要手段

马斯洛需求理论及其拓展

职业生涯经历的 14 个时期

外职业生涯

内职业生涯

内外职业生涯的关系

三．职业生涯的开发与管理

职业生涯开发与管理的两个基本条件：

职业生涯开发与管理的的基本原则

职业生涯规划与管理基本流程

职业生涯开发是发现潜能、强化潜能的过程

职业生涯管理是发挥潜能、实现目标的过程

职业生涯开发与管理内容

5 种职业生涯的方向

职业生涯的年龄段划分

职业生涯发展三路径

职业生涯发展的三模式

五种职业生涯成功路径分析

职业生涯发展的多样性

四．职业生涯规划

职业生涯规划

有效制订规划的六个要素

职业目标与人生目标

目标管理的最大好处是什么？

职业生涯目标类型

职业生涯规划的可性研究

社会环境分析

职业环境分析

行业环境分析

组织环境分析

自身客观条件分析

自身工作现状分析

自身工作现状分析要点

职业倾向和职业优势的测评方法

岗位或职业选择

性格与岗位匹配

兴趣与岗位匹配

特殊能力与岗位匹配

如何发现长处,关注六个要素

如何发现自己的长处,问四个关键问题

职业锚

找到职业锚要回答三个问题

设计职业生涯规划方案

目标的分解 选择 组合

职业生涯规划的调整

维持有效的职业生涯行为

职业生涯的退出

五 提升职业化水平

现代人必备的两个观念

职业化——敬业、专业、不可轻易替代

如何找到职业生涯的贵人？

十条重要的职场观念

12 种有效工作方法