

职业生涯规划与发展

主讲：何兴胜

【课程背景】

我们大多会为旅游作周密计划，却很少为漫漫职业生涯花心思作规划。殊不知，正确的职业生涯规划将会大大提高一个人的人生效率和幸福指数！

本课程会帮助学员明确职业发展的意义和作用，清晰职业定位，树立职业理想，规划和发展好自己的职业生涯之路。通过专业的职业发展工具和真实案例的示范，学员可以现场练习，进而内省自己的价值观、工作喜好和技能特长，明确自己的职业需求，优化当前的工作职责，为所在公司创造更多的价值，并进一步提高在工作中的成就感和幸福度。课程还重点阐明和演绎了决定职业健康发展的重要职业素养和职业心态，促进学员形成德才兼备的双向修炼，来赢得人生的更好发展。

【培训时间】 1 天

【培训对象】 新入职员工及全体员工

【培训所需工具和设备】 无线话筒、投影仪、音频线、白板、白板笔

【教学方式】

课程实行开放式教学，拟采用课堂讲授、小组讨论、案例分析、生涯人物访谈、互动游戏、面对面交流、实践活动等多元化的开放式教学模式。

【课程收益】

- 介绍职业生涯的基本含义及主要理论，为职业生涯规划奠定理论基础；

- 探索个人与职业相关的特质并了解职业世界，模拟规划职业生涯；
- 针对与职业相关的素质展开训练，为课后能实现更好职业发展提供保证；
- 指导学员正确认知企业人才的真正标准，加强自我修炼，促进德才兼备。

【课程提纲】

第一讲：职业生涯规划概述

- 1、什么是职业？
- 2、什么是职业生涯规划？
- 3、外职业生涯与内职业生涯的关系？
- 4、职业生涯规划的关键是什么？
- 5、工作、职业和事业的区别
- 6、职业生涯发展的不同阶段——舒伯的职业生涯发展理论

看图解读：职业生涯规划的意义

情景互动：职业生涯规划自我思考——柏拉图终极三问

- 我是谁？
- 我从哪里来？
- 要到哪里去？

第二讲：职业锚与职业选择

- 1、技术/职能型

- 2、管理型
- 3、创造/创业型
- 4、自主/独立型
- 5、安全/稳定性。

研讨分析：职业定位和发展的 5 种倾向

第三讲：职业生涯规划的实施步骤

- 1、职业生涯诊断
- 2、职业分析——SWOT 分析

工具与应用：Disc 测试

工具与应用：霍兰德职业匹配理论模型

- 3、确定职业定位
- 4、确定职业发展目标
- 5、选择职业发展通道及职业路线设计
- 6、制定行动方案。
- 7、实施与反馈修正

工具与应用：职业生涯规划施工图

案例：弥补差距实施方案范例

案例：职业生涯设计书的内容范例

第四讲：职业发展，责任先行

- 一、世界 500 强把责任作为关键理念和价值观
- 二、责任高于一切，成就源于付出
 - 1、个人价值的前提是责任
 - 2、你有价值是因为你承担了对别人的责任

3、公司离不了的是责任而不是任何人

三、拉升责任的层级：负责任的5个层级

1、推卸责任：有问题是别人的问题

2、分清责任：这是谁的责任？

3、承担责任：主动承担、敢于承担、愿意承担

4、问题=机会：发现问题就是发现机会

5、100%承担责任：我是一切问题的根源

四、完善责任的维度：100%责任的三个维度

1、对自己100%负责

2、对工作100%负责

3、对组织100%负责

五、落实责任行为：塑造高度责任心

第五讲：职业发展，心态决定命运

一、职业发展之路不是一帆风顺的

1、挫折，无处不在

2、压力，无处不在

3、委屈，无处不在

4、前途，扑朔迷离

二、职业阳光心态的塑造

1、好坏无定论

2、注意力等于事实

3、还好论

4、谷底理论

5、改变对事物的定义

案例分析：职场逆境的心理调节