

# 在职员工职业生涯规划

版权所有：陈泳老师

授课风格：融理念、技巧、案例为一体，体现了参与性、兴趣性、实战性与互动性。

课程时间：1-2天（6H-12H）

## 【课程背景】

职业生涯规划是一个很容易被忽视的问题，对于现在多变的环境，许多人认为职业生涯规划是没有意义的行为。但正是这种误解的存在，使中国的职场人士在自己的职业过程中经历着一个又一个反复挣扎的错误。树立人生志向、订立职业生涯规划，不仅能使职场人士更加认清自己，更能使自己的职业人生明确、清晰，工作起来更加有目的，更加有激情，让自己的职业人生发展得更加顺利。

本课程深入浅出，从实际应用的角度阐述职业生涯规划这一主题，让学员在了解职业生涯规划的意义和方法的同时，更能够明白如何让自己的职业人生明确，从而专注工作，在成就企业的同时成就自己。通过该课程的学习，也可以为企业下一步给员工制定职业生涯规划做好基础性的准备。

## 【课程目标】

- ★ 深刻理解职业生涯规划制定的重要性
- ★ 职业生涯规划的方法和工具
- ★ 成就自己职业人生应具备的关键思维
- ★ 可现场制定职业生涯规划书

【课程特点】案例丰富、寓教于乐、互动性强

【授课形式】课堂讲述、脑力激荡、互动游戏

## 【课程大纲】

### 第一讲、职业生涯规划概述

#### 1、人生最大遗憾

- (1) 提问：生命行将结束时，你会后悔什么事？
- (2) 一项权威调查:60岁老人最后悔的事

#### 2、人生需要规划

#### 3、什么是职业生涯规划

- 故事：四条毛毛虫
- 孔子的人生规划

#### 4、什么时候做职业生规划

- 案例：王守仁立志

#### 5、职业困惑

- (1) 问题：你的职业困惑
- (2) 职业发展三个时期
  - 方向期：独上高楼，望尽天涯路
  - 定型期：衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴

- 稳定期：蓦然回首，那人却在灯火阑珊处

## 第二讲、规划职业人生

### 1、职业生涯成功的两个必备

- (1) 成功是因为态度
- (2) 不是不可能
  - 游戏：九点连线
  - 视频解析：两条腿走路的狗-“信念”

### 2、职业生涯制定流程

“明”、“定”、“立”

### 3、“明”-明确人生志向

- (1) 你的志向是什么？
- (2) 名人志向分析与总结
- (3) 明确人生志向。

### 4、“定”-制定职业目标

- (1) 自我认知与定位
  - 游戏：兴趣岛
  - 岗位倾向测评
- (2) 职业生涯机会评估
- (3) 职业生涯目标确定

### 5、“立”-生涯发展计划与实施

- (1) 生涯路线的选择
  - 职业成功的捷径-从成功走向成功
  - 干一行爱一行，练就一技之长
  - 业余爱好也可能是职业转型的优势
- (2) 制定职业发展计划
  - 职业发展目标的分解
  - 把握关键行动
  - 游戏：抢 30
- (3) 不断进行评估、反馈、修正

### 6、小组讨论：你的职业困惑

- (1) 根据这一讲所学内容，试着自己决绝困惑
- (2) 小组讨论，互相给出建议，老师指导

## 第三讲、职涯发展的必备思维

## 1、“点”-每天进步一点点

(1) 一道数学题

(2) 应用：蝴蝶效应、持续改善、六西格玛

(3) 你能等多久

## 2、“棒”-太棒了

(1) 故事：李维斯故事

(2) 因上努力，果上随缘

## 3、“学”-终生学习的方法

(1) 读书学习法

(2) 阅历学习学

(3) 量化学习法

要点回顾 | 问题答疑