

职业生涯规划及职场礼仪

课程收获

- 掌握职业规划与自我成长的管理技巧
- 确定并提升个人职场核心竞争力
- 明确个人发展目标，制定个人发展规划
- 了解专业的职业形象是怎样的
- 掌握职业场合言谈举止规范和注意事项

课时：1天

第一章：人生规划与职业发展

- 职业生涯规划的意义
 - 我为什么工作
 - 如何理解职业
 - 职业为什么需要规划
- 如何进行职业规划
 - 什么是职业规划
 - 职业规划的观念
 - 什么是理想的职业
- 实战练习：遇见五年后的自己

第二章：职业发展目标

- 目标的重要性
- 为什么有人不爱树立目标
- 树立目标的 SMART 原则
- 剥洋葱图
- 多权图
- 清晨六问 vs 静夜六思
- 我的人生目标

第三章：职业规划测试——发现我快乐工作的秘密

- 最佳职业取向的关键要素
- 我愿意做什么——工具测试：霍兰德职业兴趣
- 适合做什么——性格、人生与职业：MBTI 性格测试
- 我内心想要什么——实战练习：价值观拍卖

第四章：职业能力规划

- 职业生涯的目标取向、能力取向、机会取向
- 职业的管理通道与专家通道
- 做职业规划更要做能力规划
- 我的职业能力发展计划