

《人生关键路——职业生涯规划与发展》课程大纲

第一章 职业分析和选择

一、价值观之于职业规划

1. 你的职业所带来的生活方式是否符合你的价值观

2. 职业发展不能用挣钱的多少来判断

二、选择比努力更重要

三、选择是一个连续的过程

四、第一个选择是要考虑地域

五、如何对职业所处的社会环境进行分析

a/ 案例分析

六、如何对职业所处的行业环境进行分析（内在连续性的重要性）

a/ 案例分析

七、如何对职业所处的企业内部环境进行分析（进入大、中小企业的优、劣势及对未来的发展影响）

a/ 案例分析

八、如何运用 SWOT 分析法对职业机会进行评估

九、如何从多个职业中做出选择（目前的个性和社会的职业类型可以划分成六种）

a/ 案例分析

t 实践练习题

十、如何认识职业选择上存在的误区（尽可能的到企业的主战场耕耘）

第二章 职业目标的设计和实施

一、如何对个人的职业目标按时间进行分解（个人职业目标按时间可以分为短期目标、中期目标、长期目标和人生目标。）

a/ 案例分析

二、如何对个人的职业目标按性质进行分解

1. 外职业生涯目标：工作内容目标、工作环境目标、经济收入目标、工作地点和职务目标

2. 内职业生涯目标：工作能力目标、提高心理素质目标、观念目标和工作成果目标

a/ 案例分析

3. 内职业生涯和外职业生涯之间的辩证逻辑关系

1) 内职业生涯决定外职业生涯

2) 外职业生涯对内职业生涯能动地反作用

3) 要以内职业生涯建设为主，外职业生涯建设为辅，两手都要抓，两手都要硬。

a/ 案例分析

三、如何对个人的各项目标进行组合

1. 进行时间上的组合

2. 进行功能上的组合

3. 全方位的组合

a/ 案例分析

四、如何制定个人的职业目标

1. 拥有清晰的目标的重要性

a/ 案例分析

2. 确立职业目标给我们带来的好处

a/ 案例分析

3. 具体制定目标的步骤

4. 个人长期职业目标和人生目标的制定

5. 短期目标和中期目标的制定

6. 在确定目标过程中应注意的问题

a/ 案例分析

a/ 实践练习

7. 逢证必考的误区

a/ 案例分析

五、如何选择个人职业目标的实现路线

1. 进行职业生涯路线的选择

2. 挑选最佳路线

3. 画出职业生涯路线图

a/ 案例分析

a/ 实践练习

六、如何采取适当的策略来实现职业目标

1. 练内功策略列举

1) 沟通力

a. 沟通力的核心要素是态度、思维方式和表达力

b. 沟通力的提升

2) 领导力

- a. “领导力”的核心要素
- b. 提升领导力

3) 企业教练技术

2. 练外功策略列举

1) 薪酬管理

- a. 影响薪酬的因素
- b. 薪酬管理应该采取的步骤
- c. 制订薪酬管理计划
- d. 不断地调整计划

2) 理财

3) 创业

- a. “创业”工具的核心要素
- b. 创业前要先检查自己的创业动机
- c. 如何找到创业的切入点

3. 关系策略

a/ 案例分析

a/ 实践练习

七、如何选定和开发个人职业锚

1. 分析了解职业锚的不同类型和特征

2. 职业锚的开发

a/ 案例分析

a/ 实践练习

八、如何制定个人职业生涯规划

1. 制定个人职业生涯规划的步骤

- 1) 步骤一，自我剖析
- 2) 步骤二，生涯机会评估
- 3) 步骤三，职业生涯规划策略
- 4) 步骤四，反馈与修正

a/ 实践练习

九、如何进行个人职业生涯的开发

1. 社会资本的开发

2. 潜能的开发

a/ 实践练习

3. 职业生涯成功纪录

a/ 案例分析

1) 依照渴望成功的欲望从小到大，我们依次要付出的代价是

- a. 时间、精力、娱乐、健康
- b. 个人感觉的克服
- c. 价值观问题

2) 职业成功公式

a/ 案例分析

3) 职场成功的“实力”

- a. 金钱的积累

- b. 资源积累
- c. 专业技能
- d. 独特素质
- e. 在行业里面的相对制高点

第三章 职业生涯建议

- 一、不要把跳槽作为解决职业发展问题的唯一手段
- 二、永远不要单纯为了薪水而跳槽
- 三、深耕当下企业和行业才是最好的生涯规划