

高效职业生涯规划与管理

【课程背景】

职业生涯规划指的是一个人对其一生中所承担职务的相继历程的预期和计划，这个计划包括一个人的学习与成长目标，及对一项职业和组织的生产性贡献和成就期望。个体的职业生涯规划并不是一个单纯的概念，它和个体所处的家庭以及社会存在密切的关系。并且要根据实际条件具体安排。并且因为未来的不确定性，职业生涯规划也需要确立适当的变通性。虽然是规划，也不是一成不变的。同时职业规划也是个体的人生规划的主体部分。

简言之，职业生涯规划就是：你打算选择什么样的行业，什么样的职业，什么样的组织，想达到什么样的成就，想过一种什么样的生活，如何通过你的学习与工作达到你的目标？

【课程特色】

讲授、游戏、研讨、案例分析等互动方式，课程引入了最新的教练技术、建构主义、引导技术、行动学习等新式教学方法！

【课程对象】 企业各级经理、主管、储备干部、员工等

【课程时长】 1天（6小时/天）

【课程大纲】

一、破冰与定向引导

1、破冰

2、引导大家学习一个重要点：

- 1) 目标（梦想）与当下行为的关系。
- 2) 引发学员对未来的思考
- 3) 引入教练技术的工具，认识到从心开始。

3、为什么要制定职业生涯规划？

二、什么是职业生涯？

1、职业生涯规划的定义

- 1) 职业生涯规划是什么？
- 2) 以及其重要性（职场案例：三个朋友的故事）。

2、职业生涯规划理论根源

3、职业生涯规划的基本原则

三、职业生涯规划分阶段特性

1、职业规划的分类-四大分类

2、职业规划发展的阶段与活动-四步发展阶段

3、不同阶段的职场危机

四、如何进行职业生涯规划

- 1、职业生涯路线分析
- 2、职业生涯规划 GPS 导航图
 - 1) 过去-现在-未来，
 - 2) 自我认知，明确优劣势
- 3、职业规划制定的六步法

五、职业生涯规划方案举例

- 1、目标设计的全方案
- 2、SWOT 分析与职业规划
- 3、个人职业生涯规划分析举例：

案例一、案例二

六、职业规划的有效支持条件

- 1、显性职业素质和隐形职业素质。
- 2、职业生涯规划成功的五大保障。

七、课程结束。