

## 《员工职业生涯规划与自我管理》

### 🌈 课程背景：

为什么有的人能成功，而有的人则一生平平？人的性格在哪些方面有影响？如何对自己进行性格分析并确定自己的职业兴趣？如何通过以上问题的解答来实现自我？职业价值关系有哪些？如何做自己的职业定位规划？

本课程通过调动学员积极的投入和参与，在学习氛围中创造收获和价值，例如：发掘职业素养的基本要素，了解如何在工作中产生创造力，跨越思维障碍，缩短行为与目标的差距。此外，学员有机会亲身体会过去限制个人或企业发展的固有态度和习惯，检视自己的信念和行为模式，提升自我职业素质。课程将引领学员做一个有契约精神的员工，首先要树立契约规则意识，因为只有遵守规则才能够享有权利；其次要诚信自律，遵守职业道德；第三对自己的工作要做到尽职尽责尽心尽力尽善尽美；第四要创造出好的工作结果，没有结果的工作是徒劳无功的，没有结果的契约无异于废纸一张。

### 🌈 课程目的：

- 1、增强员工向心力、归属感，做好职业生涯规划
- 2、强化感恩心态，加深对工作和组织的理解及认同
- 3、契约精神理解，明确个人和组织目标之间的关系
- 4、激发员工的负责任、激情、自信、付出和共赢的素质
- 5、提升观念、心态、素质、能力以匹配企业发展的需求
- 6、阳光心态塑造，工作中多点沟通，少点埋怨，多点理解，少点争执
- 7、促进感恩、鼓励、关怀、信任与协作共赢的快乐组织氛围

### 🌈 课程大纲：

第一部分：如何做好职业生涯规划

#### 一、人生最大的遗憾

- 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

#### 二、人生需要规划

- 1、案例：搓澡工和打工皇帝

## 2、什么是职业规划

## 3、故事：四条毛毛虫

### 三、职业困惑

#### 1、讨论：你的职业困惑

#### 2、案例：不同阶段的职业困惑

#### 3、人生三阶段和三种境界

◇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

#### 4、人生何求

◇追求幸福和幸福追求

◇该做的事和想做的事

◇人生加法和人生减法

◇人生四“妻”与终极思考

#### 5、写出 5 个你人生不同阶段的成就事件，写清具体的时间、地点、具体过程

(什么事？取得了什么成就？遇到了什么困难？怎么克服的？)

### 四、明确你的价值观：呈现于分析

#### 1、发现你的兴趣：呈现于分析

#### 2、了解你的技能：呈现于分析

#### 3、确定志向——我的方向在哪边？

#### 4、案例：比赛尔人、放牛娃

### 五、自我评估——我是谁？

#### 1、测试：我是……

#### 2、生涯机会的评估——我在哪里？

#### 3、SWOT 分析

#### 4、目标确立——下一步往哪里去？

◇目标分解   ◇按性质   ◇按时间

#### 5、制定行动计划与措施——如何到达那里？

◇目标—障碍—措施—执行

#### 6、评估与回馈——实施情况如何？

### 五、习惯的力量

#### 1、案例：日韩世界杯上的一幕

- 2、◇突破舒适圈
- 3、心态的力量
- 4、积极与消极
- 5、沟通的力量
- 6、合作的力量

## 第二部分：职业思想观念建设

### 一、做有契约精神的员工

#### 1、时代需要契约精神

- ◇契约精神降低社会成本，提高社会效率
- ◇契约精神是职业精神的灵魂
- ◇什么都可以改变，契约精神不能变
- ◇你必须以诚待人，别人才会以诚相报

#### 2、有契约精神的团队战无不胜攻无不克

- ◇责任、荣誉、国家——西点军校的契约精神
- ◇团队不仅是利益共同体，更是责任共同体
- ◇测试：你是否具有团队精神？
- ◇管理者的契约精神是建立契约组织的关键
- ◇契约精神要教育，职业精神要培养
- ◇违背游戏规则的人最终会被“游戏”

#### 3、遵守规则才能享有权利

- ◇心中有所敬畏，人生才有所作为
- ◇规则大于权利
- ◇维护自己的权利需要遵守契约原则
- ◇超越规则最终会被罚出场

#### 4、诚信自律遵守职业道德

- ◇铸就品德是一种立足长远的投资
- ◇诚信为你赢得尊重、成功和荣誉
- ◇无诚则有失，无信则招祸
- ◇不要违背契约规则，否则你会败得很惨
- ◇遵守契约规则才能把事情做到最好

#### 5、尽职尽责 尽心尽力 尽善尽美

◇尽职——能力不高不可怕，可怕的是没有职业精神

◇尽责——承担契约责任让你出类拔萃

◇尽心——用心才可以做得更好

◇尽力——要成功就必须勤奋

◇尽善尽美——超越极限，追求卓越

6、结果第一，没有结果所有的努力都等于零

◇落实责任关键看结果

◇一百个借口抵不上一个结果

◇契约规则确定了就要不计代价不计成本地执行

◇没有结果就是违背了契约，就要承担责任

◇对结果负责，就是对自己负责

◇自信、自立、自强、自省——你可以创造更好的结果

第三部分：积极的自我的管理

一、阳光心态——突破自我，建立阳光心态

1、关于阳光心态的三种体验

◇不同的人，对待同一个事物会有不同的心态

◇不同的人：同样的遭遇+不同的态度=不同的人生

◇同一个人：同样的遭遇+不同的心态=不同的结局

2、阳光心态的具体体现

◇关注生活的积极面

◇发现并发挥你的优势

◇克服工作中的“机器人”心态

◇对自己的承诺 100%

◇意志力——挑战极限

3、职业化的观点

◇为高标准的产出负责-----服务你的客户

◇为生存的平台负责-----服务你的企业

◇为自己的职业生涯负责---服务你的理想

4、职业化的作用

◇个人成就=个人能力 x 职业化的程度

5、职业人的分类

◇你想成为“人财”还是“人裁”

## 6、积极的心态 vs 消极的心态

◇如何看待收入多少

◇如何看待入职岗位安排

◇如何看待逆境

◇如何看待跳槽

## 7、老板的心态---象老板一样思考如何把事情做好

◇把老板的企业当成你自己的企业来做，你就有机会和你老板一样成为企业的老板

## 8、主动的心态

◇保持足够的主动性，把信送给加西亚

## 9、双赢的心态

◇“损人利己”与“利人利己”的差别

## 10、长远的心态

◇小结：心态是人生最根本的竞争力

## 二、责任素养——统一思想、落实责任

### 1、岗位价值认知

◇工作对我来说意味着什么

◇工作是上天赋予每个人的重要使命

◇工作不只是为公司，更重要是的为自己

◇如何快乐地工作

◇对待工作的正确态度

◇主动工作与被动工作

### 2、责任胜于能力

◇责任心对一个人的重要性

◇责任体现价值

◇主动承担责任

◇负责是获得尊重的前提

◇放弃责任就是放弃成功

◇把责任当成动力

### 3、对工作负责就是对自己完全执行

◇记住，这是你的工作

◇把工作看作使命

◇工作不只是谋生的手段

◇薪水不是工作目的的全部

◇工作就是带薪学习

4、爱岗敬业是职业道德最好的体现

◇怎样培养敬业的精神

◇充满自信心，要珍惜自己的工作

◇不断充实自己

◇将工作做得尽善尽美

◇干一行，爱一行，精一行

◇平凡的岗位做出卓越的成绩

◇脱颖而出的秘诀---全力以赴还是尽心尽力

三、成功之路——与公司一起成长，打造幸福人生

1、个人与公司一起成长

◇在下一秒就行动

◇计划自己的人生

◇统筹自己的一切

◇保持工作的激情

2、平衡人生的艺术

◇适当来享受成绩

◇真诚地赞美他人

◇心怀着感恩之心

◇成功需要梦想

◇梦想需要奋斗

◇奋斗需要舞台

3、通往成功之路的三大工作理念

◇归零

◇改变

◇突破

◆案例分享：曾国藩起点与成就

◆案例分享：平衡人生、思想、工作、家庭与身体

◆图片点评：感恩的解析

