

职业生涯规划与自我管理

【课程背景】

公司投入大量的人财物培养的员工难以稳定；

员工总是情绪低落，效率低下，应付工作；

员工主动性差，总是喜欢相互推诿责任；

员工职业形象与职业素养明显不能适应企业发展；

员工缺少主人翁精神，总是有诸多抱怨，影响团队士气；

员工执行力不足，制度难以落地；

.....

【课程收益】：

1. 体验 8 个测评工具（职业倾向、优势短板、驱动力挖掘、性格工具，能力测评），全面提升自我认知
2. 能够初步梳理出自己当前和未来适合的职业（参考）
3. 学习 10 个典型职业选择和发展案例，对公司目前员工职业生涯规划提出参考建议
4. 能够独立梳理岗位能力与特质，学会写个人发展计划表
5. 了解职业角色认知和职场伦理，改变员工的心智模式，改善员工行为习惯，培养团队协作精神
5. 激发员工内在的工作动力，塑造自动自发和负责任的工作习惯和工作风格。

【授课对象】 基层员工与储备干部

【课程时间】：1 天，（6 小时/天）；

【课程方式】：讲授式 现场示范 现场操作演练

【培训方式】：案例、小组讨论、样本、示范、练习、视频、测评、心理学

【课程大纲】：

第一部份：我适合什么职业？职业困惑与决策？个人发展计划怎么做？

一．个人职业选择模型和生涯规划步骤

1.五个典型成功和失败职业选择案例分析

2.职业选择五维度模型

3.职业生涯周期各阶段的职业战略和任务

4.职业规划 10 步骤

1) 思考 1：谁对自己的职业生涯负责？

2) 思考 2：如果一个人不了解自己，会发生什么？

3) 思考 3：你**什么了解自己？

4.了解自己的四种渠道

二．了解自己

1. 测评：23 个测评工具对应 16 个核心个人要素

(职业兴趣、职业价值观、能力优劣势、销售特质、团队角色、性格、沟通风格、潜力、领导力潜力、智商、情商、人品、需求、压力状态、离职倾向、失控点)

2. 我适合什么职业---测评法

1).职业兴趣维度---敲定职业大方向

- 1) 价值观和性格维度
- 2) 能力维度：优势短板测评
- 3) 梳理出职业目标
- 4) 梳理 1：请选出 10 种自己适合的职业
- 5) 梳理 2：选 3 个目前自己能做也愿意做的职业
- 6) 梳理 3：选 2-3 个未来能做也愿意做的职业
- 7) 梳理 4：设计个人行动计划

3. 生涯目标计划-----个人发展计划 1

- 1) 每一位参训者的职业目标
- 2) 每一位参训者的人才使用说明书（含优劣势和管理地雷）
- 3) 每一位参训者的个人发展计划 1.0 版

4. 了解自己的方法—反馈法

- 1) 接受负反馈技巧
- 2) 接受负反馈准备度自检表
- 3) 接受负面反馈的 8 个不同角度的思考

5. 训前行动：找熟悉的 3-5 个人反馈自己的优缺点

6. 增加自我觉察的方法

第二部份：职业规划与自我管理

一：职业化员工的角色定位与科学认知

1. 工作要脱“烦”，职业生涯要改“命”

2. 职场伦理对职业人的影响

3. 不同阶段的职场伦理认知

4. 职场伦理的认知

5. 员工的胜任力模型

6. 员工职业角色定位

7. 公司品牌与个人品牌的关系

二：管理自己的职业生涯（定向）

1. 成功来自于规划

2. 自我职业倾向评估

3. 职业能力评估

4. 自我职业锚测试

5. 职业生涯规划定向——选择大于能力

6. 设计自我职业晋升通道

7. 职业规划目标与计划的调整 3.

三：管理自己的嘴（净口）

1. 能守住秘密，不胡言——积道德

2. 不聒嘴、不争论——积阴德

3. 不讲背运话、不恶语伤人——积福德

4. 如何做到倾听与赞美——积功德

5. 职场如何说服别人接受自己的观点

四：管理自己的心态（正心）

案例讨论：渔夫的启示

1. 短视与远视的区别

2. 如何爱上自己的岗位——认知上的敬业

3. 改善工作态度和工作作风——行为上的敬业

4. 爱上自己的企业——感情上的敬业

5. 责与债——责任心的认知

6. 工作是为了实现目标而非完成任务——责任心的本质

7. 支持和维护组织的目标——责任心的基础

8. 高度的热情和额外的努力——责任心的升华

9. 做有用的人——奉献精神的认知

10. 爱是付出，对世界有用是付出——奉献精神的本质

11. 以做功德的心态在岗位上奉献——奉献精神的基础

12. 体现生命的价值——奉献精神的升华

13. 职业化心态——商业、专业、敬业、乐业、职业、事业

五：职场工作习惯的养成（修身）

1. 改善时间管理的习惯——提高工作效率

2. 改善拖拉的习惯——提高执行力

3. 改善上传下达的习惯——提高沟通力

4. 改善创新的习惯——提高绩效

六：管理自己的情绪——养性

1. 情商的认知

2. 认识未知的自己

3. 驾驭自己的情绪

4. 自我激励与提升

5. 破解他人情绪密码

6. 情商改善人际关系