

## 课程名称：《点亮职海灯塔——职业生涯规划》

主讲：陈淑亚老师 6课时

### 课程背景：

茫茫职海，有人依航道顺利前行，有人在迷茫中飘摇不定。多数人开始思考：我究竟适合做什么？我的工作不尽如人意怎么办？银行有哪些发展机会？我能否通过岗位转换来实现自己的职业目标？我如何调整自己把自己的目标和银行战略目标结合，实现共赢？我如何为自己谋求一个美好的未来和人生？

随着社会的进步和工作节奏的不断提升，各类职业发展问题日益突显于我们工作与生活的各个方面，而职业生涯规划也越来越被员工所重视和接受。员工在职业发展的路上渴望清晰明确，少走弯路，也能降低其时间成本、机会成本、经济成本。为此，如何做好规划成为银行职员迫切需要解决的问题。

“只有每个员工不断提高自己的核心竞争力，都成为专家，企业才具备核心竞争力。”——任正非

### 课程收益：

1. 明确职业规划对员工自身发展的重要性，了解职业锚的内涵，识别自身职业锚。
2. 解决职业生涯困惑，职场不良情绪应对，缓解员工职业倦怠。
3. 清晰职业发展方向与目标，适时进行自我调适、正确适岗，主动承担责任，以积极的心态抱新的变化与挑战。

4. 培养双赢思维，平衡多方，建立有效职场人际关系，重获职场激情和动力。
5. 梳理工作流程，提升实际操作能力，提升沟通力、执行力、协作力，全面精进，由内而外提升迭代自我，成为高效能职业人。

**课程对象：** 银行新员工、入职 3-5 年中基层员工

**授课方式：** 游戏导入、循环互动、小组讨论、案例探讨、故事分享、情景模

拟、诊断点评

**课程大纲/要点：**

### 一、 进行职业探索，重新认识自己

#### 1、 银行员工为什么要做职业生涯规划

- 1) 职业生涯规划的定义
- 2) 个人职业成就的需求
- 3) 社会及行业发展的需求

**游戏互动：描绘蓝图，10年后你的样子……**

#### 2、 对自己的正确认知，你才是自己最大的背景

- 1) 你對自己職業的認知
- 2) SWOT 分析法，個人能力分析
- 3) 把自己打造成人才而不是人力

4) 时代快速发展，新时代人才的标准是什么

**互动演练：写出你的职场困境。**

## 二、 做好价值判断，找准职业定位

1、分析职业定位，认识你的工作

2、职场发展三阶段

1) 初入职场阶段——探索期，新员工身份适应

2) 中期发展阶段——上升期，中坚力量发展定位

3) 事业成熟阶段——事业期，职场骨干事业平衡

3、职场发展四种能力

1) 内部组成：思维逻辑结构、积极阳光心态

2) 外部表现：沟通表达技巧、优秀写作能力

4、银行员工职业发展两条通道

1) 管理通道

2) 技术通道

5、职业发展的三个层次

1) 关注八卦是非

2) 专注解决问题

### 3) 拼格局

游戏互动：九宫格的秘密

## 三、个人优势探索，规划职业航线

### 1、发现你的职场优势

#### 1) 知识体系

#### 2) 技能专长

#### 3) 个人才干

### 2、能力四象限，培养你的职场竞争力

#### 1) 职业优势区——喜欢并擅长的事情

#### 2) 职业潜能区——喜欢但不擅长的事情

#### 3) 职业退路区——不喜欢但擅长的事情

#### 4) 职业盲区——不喜欢且不擅长的事情

### 3、职业能力管理，将优势效能最大化

#### 1) 聚焦个人优势

#### 2) 培养可行潜能

#### 3) 利用存储价值

#### 4) 规避职业盲区

#### 4、结果导向，让工作效率最大化

- 1) 先完成工作再谈利益
- 2) 有成绩的加班才叫加班
- 3) 职场需要功劳而不是苦劳
- 4) 大家都好才是真的好

**游戏互动：蒙眼卡位，快速找到自己的位置。**

#### 四、提升职场技能，成为职场掌舵

##### 1、职场情绪管理

- 1) 失落情绪——价值失衡
- 2) 焦虑情绪——能力失衡
- 3) 厌倦清晰——兴趣失衡

**游戏互动：能量传导**

##### 2、做好时间管理

- 1) 四象限法则
- 2) 最重要的事只有一件
- 3) 碎片时间管理
- 4) 番茄工作法

##### 3、职业心态调整

- 1) 积极主动的心态
- 2) 空杯好奇的心态
- 3) 利他服务的心态

4) 合作共赢的心态

4、职场沟通与表达

1) 听清楚，才能讲明白

2) 向上沟通，让领导成为资源

3) 平行沟通，让同事成为助力

4) 向下沟通，让事情有效落地

5) 结构化表达

6) 电梯演讲

5、高效执行与职场转化

1) 闭环思维

2) 目标拆解

3) 克服拖延

**课程总结与互动答疑**