

《职业生涯发展与人生规划》

主讲：李丹

【课程背景】

随着科技进步和全球化的不断深化，许多行业和企业正面临着前所未有的挑战。因此，在复杂的就业环境中，职场人士的职业生涯发展与规划无论是针对个人还是企业而言，都变得尤为重要。

培养掌握形势和行业动态的敏锐嗅觉；精准分析与预判行业趋势和未来发展方向；学习积累更多的工作实战经验和人际交往技巧；向成长型思维转化，不断拓宽自我能力象限；保持开放的、积极乐观的心态，了解自己的优势和局限性，提高自己的竞争力，灵活应对就业环境的变化与挑战，适时调整职业目标，从而在飞速发展的时代洪流中与企业共同成长，获得更多的职业机会和发展空间，是职场人士亟需认真思考与面对的问题。

【课程收益】

- 提升员工职业规划意识，激发工作动力与热情
- 提升员工自我认知与职业定位，促进职业发展能力
- 增强员工职业满足感与职业发展信心
- 促进团队合作，培养员工综合领导力
- 提高员工工作满意度，提升组织承诺
- 企业内容人才的培育与留存，提升企业综合效能

【课程对象】 基层员工、基层管理者、中层管理者

【课程时间】 6小时（1天）

【课程形式】 内容讲授、案例分析、影音观赏、示范指导、模拟演练、头脑风暴、互动讨论、测评量表、游戏分享等

【课程大纲】

【讨论】：生涯瓶颈画像：汇总现阶段工作中难题，将这些难题作为案例贯穿课程，用实例来分析讲解课程，并解决学员工作中的困境。

第一章、什么是职业生涯规划？

- 一、职业生涯规划的意义
- 二、职业生涯规划概述
- 三、企业管理员工职业生涯的正向意义
- 四、什么是职业生涯管理？
- 五、职业生涯规划的类型解析：认识职业发展体系与流程

【案例】：西游记中的职业生涯规划

第二章、生涯规划过程中需要了解哪些内容？

- 一、个人在职业发展过程中正确的自我心理认知
 1. 自我特长及能力认知
 2. 从业行业及岗位认知

3. 就业及阳光心态培植

二、自我现状的客观剖析

1. 基本个人信息

2. 兴趣爱好

3. 价值观

4. 性格特点

5. 技能特长

6. 工作经验

7. 教育背景

8. 人际关系

9. 挑战与困难

10. 反思与阶段性总结

三、决定个人生涯发展的外在因素

(一) 人生发展的环境条件

1. 社会环境

2. 行业前景

3. 教育资源

4. 家庭背景

5. 人际关系网络

6. 地域条件

7. 国家政策与法规

8. 国际环境

9. 企业文化与氛围

10. 突发事件与风险

(二) 人生成就的三大资源

1. 人脉资源

2. 知识技能资源

3. 财务资源

第三章、如何制定职业生涯规划

一、目标的确定与设定

1. 目标的作用

2. 如何设定目标

3. 目标组合

二、职业生涯的5阶段

1. 初入职场
2. 职业中期
3. 疲惫中期
4. 职业后期
5. 退休之后

三、职业生涯的 5 种方向

1. 技术型人才生涯规划方向
2. 管理型人才生涯规划方向
3. 创造型人才生涯规划方向
4. 独立型人才生涯规划方向
5. 安全型人才生涯规划方向

【测评】：职业锚、职业性向

第四章、怎样做职业生涯规划

一、角色分工

1. 员工的角色
2. 管理者的角色
3. 企业的角色

【角色扮演】：员工的职业生涯讨论

二、职业生涯规划的调整

1. 自己不合格
2. 与上司不合拍
3. 与同事不合拍
4. 工作过于轻松
5. 对于这职业不感兴趣

第五章、提升职业发展生涯的途径

一、实现职业生涯规划途径

1. 摆正心态
2. 少说多做
3. 一“专”多能
4. 善于沟通
5. 善于处理人际关系

【互动】：实现路径

二、提升职场软实力

1. 时间管理能力

2. 沟通表达能力
3. 组织协调能力
4. 团队合作能力
5. 有效执行能力
6. 学习提升能力

三、员工面的职业生涯规划管理

1. 个人测评与分析
2. 职业兴趣分析
3. 组织内外机会分析
4. 个人职业发展通道设计
5. 准备达成目标的各项计划
6. 计划执行与进度检查
7. 职业规划书制作

【演练】：职业生涯规划书

【课程回顾】：学习总结与行动计划

(根据实际课程需求提供 DISC 职场四型人格测试问卷电子版，或选取关键及有代表性部分进行现场测评)