

《职场新势力之——职业生涯规划》

课程背景：

本课程旨在帮助刚入职的职场新人，全面了解职业生涯规划的核心要素和实现路径。通过自我认知，分析优势与劣势，掌握能力三核理论，为职业发展奠定坚实基础。同时，深入解析职业环境，设定明确目标，为未来发展指明方向。课程还将提供实用的规划路径与方法，包括路线选择、学习策略和资源管理等，助力学生高效提升技能和能力。最终，课程将引导学生实现目标并持续成长，让职业生涯规划成为他们成功的关键。

课程模型：



课程时间：1 天班（包括演练）

授课对象：1、新入职专员 2、新入职大学生/管培生 3、三年内职龄职场新人

第一讲：自我认知

1. 优势与劣势分析

-职业倾向分析

【小组讨论】人格掌印

-SING 优势识别法应用

【测评分析】VIA：24 种人格力量性格测试

2. 能力三核解析

-才干识别与培养

-投入度与专注力提升

-优势与兴趣的结合策略

【小组讨论】SING 优势识别法

第二讲：职业认知

1. 职业环境分析

-行业趋势与前景预测

-职业机会与挑战辨识

-威胁与机遇的平衡策略

【测评分析】职业星盘测评分析

2. 职业目标设定

-成长四度金字塔

-生涯红日与职场

-短期、中期、长期目标的衔接与实现

【测评分析】职场车山路绘制

第三讲：规划路径与方法

1. 规划路径的选择

- 要求之路：根据岗位要求规划路径
- 能力之路：基于个人能力提升规划
- 需求之路：满足个人兴趣与职业发展需求
- 回馈之路：提升三维职场收获

【小组讨论】CD模型绘制分享

2. 学习方法与技能提升

- 个人学习策略与资源管理
- 如何发掘运用老司机
- 精力管理与自我激励

【案例分析】许三多与成才、老虎与雄鹰

第四讲：目标实现与成长

1. 从目标走向现实的策略

- 目标分解与里程碑设定

【小组讨论】面试官眼中的简历

- 行动计划与执行力提升：河流模型
- 风险评估与应对策略

【小组讨论】给自己的辞退信

2. 成长的持续性与意义

- 持续学习与自我提升

【案例分析】大象与骑象人

- 反思与总结：意向、设计、物理立场