

认知自己 规划职业

【课程背景】

在这个不确定的 VUCA 时代，你是否遇到以下困惑：

- 如何了解自己的性格和内在动机，更加清晰自己的愿景目标？
- 如何了解自己的行为风格，发现自己的优势，体验工作的乐趣？
- 如何规划职业，明确目标，不至于让自己在“内卷”与“躺平”中纠结内耗？

对于职场人士而言，如果对自身缺乏清晰的认知，对职业没有明确的目标方向，那么面对突如其来各种转变，很可能会产生职业迷茫甚至导致压力焦虑的心理状态，从而影响工作绩效，甚至身心健康。正所谓“方向不对努力白费；方法不对受苦受累”。明确方向比盲目流汗重要；高效工作比低头蛮干重要。

每位员工都是企业品牌的代言人，正确的认识职场、清醒的认知自我、清晰的规划职业、有效的管理目标是打造内在个人品牌，全面提升职业素养和高效工作的职业必修课。

【课程收益】

- 了解当前时代背景下的职场现状，作为一名职场人士应具备的心态理念；
- 充分认识到职业规划对个人职业成长和企业发展的重要性；
- 通过心理测评让学员对自身的职业类型和职业兴趣有清晰的认知；
- 结合个人和企业愿景，规划自身职业发展方向，制定职业规划目标。

【课程特色】

- 运用心理学理念、DISC 行为风格理论、职业锚等工具带来由内而外的自我觉察和个人成长之旅，是一次自我发现、自我认知、自我觉察的课程之旅；
- 结合大量职场和生活中真实发生的案例，触动学员的内心，让学员全身心的投入其

中；

- 通过翻转式课堂培训形式，突出听、看、练、导等环节，激发学习兴趣，让学员全情体验和感受整个学习过程，从而达到内外兼修的学习目标。

【课程时长】 1天（6小时）

【课程对象】 职业人士、有意愿了解自我，规划职业的人士

【课程大纲】

一、认知职场

1. VUCA时代职场“暗势力”

- 1) 越来越短命的公司
- 2) 越来越强大的高科技
- 3) 越来越轻盈的组织
- 4) 各行业新闯入的“野蛮人”
- 5) 悲喜交加的“百岁人生”

2. 应对职场“暗势力”

- 1) 随时准备着
- 2) 多几把刷子
- 3) 从“三段人生”到“多段人生”
- 4) 打造个人品牌
- 5) 提升心理资本

- ✓ 游戏互动：搭建翻转式课堂
- ✓ 小组讨论：个人品牌都包含什么内容

二、认知自己

1. 运用 DISC 认识自己的行为风格

1) DISC 行为风格理论的由来

- 与生俱来的气质类型
- 后天形成的性格类型
- **DISC 行为风格理论概述**

2. DISC 行为风格解析

1) D 权力型性格的特点分析

- 权力型性格的资源
- 权力型性格的欠缺
- 工作中权力型性格的人
- 生活中权力型性格的人

2) I 社交型性格的特点分析

- 社交型性格的资源
- 社交型性格的欠缺
- 工作中社交型性格的人
- 生活中社交型性格的人

3) S 和平型性格的特点分析

- 和平型性格的资源
- 和平型性格的欠缺
- 工作中和平型性格的人
- 生活中和平型性格的人

4) C 完美型性格的特点分析

- 完美型性格的资源
- 完美型性格的欠缺
- 工作中完美型性格的人
- 生活中完美型性格的人

心理测评：DISC 行为风格

案例分析：不同风格在团队合作中的应用

三、从心理学视角解读职业

1. 职业规划的意义

1) 从心理学的视角看工作

- 从人到工作
- 从自己到他人
- 从内在心理到外在行为

2) 马斯洛需求层次理论

- 生理的需求
- 安全的需求
- 社交的需求
- 尊重的需求
- 自我实现的需求

2. 职业规划的內驱力

1) 探索动机

- 权力动机
- 成就动机
- 亲和动机

2) 发现愿景

- 简洁而正向
- 有画面感
- 有炽热的情感

3) 挖掘使命

- 我的优势因子
- 我的工作价值
- 我的发展机会

4) 体验心流

- 什么是心流体验
- 焦虑区的工作
- 无聊区的工作
- 心流区的工作

讨论：工作和生活中什么事让你有愉快满足的心流体验

案例：如何将焦虑区、无聊区的工作转化到心流区

四、职业目标规划

1. 运用职业锚清晰职业类型

1) 职业锚定义

2) 职业锚类型

- 技术/职业型
- 管理型
- 自主/独立型
- 安全/稳定型
- 创造/创业型
- 服务型
- 挑战型
- 生活型

2. 职业能力分析

1) 员工的三大能力

- 文化能力
- 职业能力
- 潜能

2) 运用 SWOT 工具分析自身能力

3. 制定职业目标

1) 目标的作用

2) 目标管理 SMART 原则

- **S(specific)**:具体的
- **M(measurable)** : 可衡量的
- **A(achievable)** : 可实现的
- **R(realistic)** : 现实性的

- **T(time-based)** : 有时间基础的

3) 职业目标制定

- 长期目标
- 中期目标
- 短期目标

评测：发现你的职业锚

案例：SWOT 分析实践应用

课程总结 & 问题答疑