

个人提升 职业生涯规划

课程背景

掌握职业生涯发展规律，科学规划人生，才能更好的实现人生价值，提升生命品质。本课程将帮助员工全面了解职业生涯管理的最新理念；掌握职业生涯设计的思路 and 步骤；学会培养自身职业核心竞争力的工具和方法。并帮助企业处理好企业目标与员工目标的关系，吸纳、留住优秀人才，减少人力资源损失；加强对员工的职业生涯管理，激发员工自我激励能力；让员工提高职业幸福感，在快乐工作中为企业创造效益；寻求员工发展与企业发展的最佳结合点，让企业和员工获得双赢发展。



➤ 课程时长

1天

目标人群

职场新人或需要给自己或他人设计职业生涯的职场高潜人士

课程收益

帮助学员建立正确的职场观

掌握职业发展规律与核心理念

掌握职业自我认知与兴趣金字塔

掌握能力三核模型中的知识-技巧-才干

促进个人规划成长与发展

课程特色

采用“全员参与+行动演练”，旨在参与中“悟道精髓”，演练中“得到实践”。

采用经典游戏，让学员在欢乐中得到启发。

专业测评报告，提升自我认知。

课程大纲

一、未来领袖是规划出来的

- 什么是职业生涯规划
- 影响职业生涯发展的相关因素
- 把握职业生涯的黄金期
- 生涯发展对新人意味着什么
- 生涯发展明线
- 生涯发展暗线

讨论：满意的未来之画

二、如何主动规划，掌控职业发展

- 新人必须了解的人职匹配模型
- 回顾自己的初心选择和期望
- 由内而外的思考工作的意义
- 成功线与幸福线
- 职业前期发展策略与分析
- 职业中期策略与分析
- 职业后期策略与分析

练习 1：人职匹配模型的启发是什么？

三、如何转变角色，快速成长

- 角色认知：
校园人-个人-工作者-领导者

- 校园人到职场人的角色转变
要求转变-能力转变-反馈转变

讨论 1：校园人到职场人的角色转换对你有什么启发？

讨论 2：结合角色转换的要点，你觉得自己在转变方面有哪些挑战？

四、职业生涯规划的自我认知

- 霍兰德测评看职业兴趣
- 兴趣的真相
- 能力的结构：能力三核
- 能力聚焦——优势管理

五、迎接变化 抓住职场的机会和资源

- 变化的职场：
 - ◇ 没有容易的工作
 - ◇ 社会大环境、行业、公司的变化趋势
 - ◇ 适者生存进化论
- 职场胜任力：
 - ◇ 胜任力=硬实力+软素质
 - ◇ 不确定职场的关键能力素质
- 本公司的发展机会和资源（客户提供）
 - ◇ 分享身边的职场偶像故事
 - ◇ 公司的人才素质和发展资源

六、培养成长型思维

- 走出舒适圈的勇气
- 理解心智模式：
 - ◇ 成长型心智与固定型心智的区别
 - ◇ 心智模式是如何养成的
- 反思自己的思维模式及其助力和阻力

- 自我培养成长型心智模式的 5 个步骤

七、职业生涯规划面对面-个性答疑