



## 职业生涯规划实务

讲师：陈松

## 课程纲要

### 【课程名称】职业生涯规划实务

### 【课程背景】

在新的形势下，中国的金融行业正面临着一次巨大的机遇与挑战，很多银行都在研究如何进行成功的转型。这种转型不仅要实现运营模式的转型，也还要有观念、思想方面的转型。对于银行业的基层员工而言，如何适应市场转变思想，找到自己的职业定位，建立科学的职业生涯规划，并形成能力的学习提升地图，去迎接新的变化，成为了当下银行业要解决的重要问题之一。

《职业生涯规划实务》课程是专门针对银行业的中基层人员而设计的实用性课程。本课程一方面系统讲解职业定位、适应与发展、成长地图等理论知识，另一方面将通过现场测评、小组讨论、案例研讨、现场实操的方式帮助学员将知识转换为技能，并将技能转换为实际生活和工作中的具体应用，从而实现最大程度的培训效果转化。

本课程具有以下三大特点：

- 1、理论讲授为辅，案例研讨和实操演练为主；
- 2、课程中的案例均以银行业实际情况为主，贴近学员生活；

3、课程内容由知识到技能，由技能到具体应用。

### **【课程收益】**

- 掌握职业生涯的定义和作用
- 指导学员发现当前职业生涯的阶段
- 帮助学员确定职业兴趣、价值观和能力
- 帮助学员发展职业发展机会和发展方向
- 指导学员制定并评估个人的职业生涯规划
- 帮助学员适应职业环境
- 指导学员建立个人的学习和成长地图
- 使学员熟练掌握多种职业规划工具

**【课程对象】** 银行业中基层员工

**【课程时长】** 2天

**【授课时长】** 案例研讨+小组讨论+实操演练+工具测评

### **【课程要求】**

- 分组研讨，按 4-6 人一组，现场学员呈岛状安排座位便于讨论；
- 准备白板纸，每个小组至少需要 6 张；

- 准备白板笔，每组 1-2 支。

## 【课程大纲】

### 第一单元：走近职业生涯

- 什么是职业生涯？
- 案例研讨：信贷员的张林的职场发展
- 职业生涯规划的重大作用

准确的定位

更快的发展

接近的梦想

- 职业生涯的三阶六段划分与主要任务
- 案例研讨：柜员李敏的烦恼
- 工具测评：确定自己的生涯阶段

### 第二单元：职业定位

- 案例研讨：不知道自己适合什么
- 职业定位模型：目标、优势与价值
- 霍兰德的职业定位

实操演练：找到你的兴趣岛

霍兰德六型解析

工具测评：霍兰德职业测评之感兴趣的活动

兴趣的非正式评估与分析

- 什么是职业能力？

职业能力的三个层次：知识、技能、才干

案例研讨：客户经理的能力

工具测评：霍兰德职业测评之擅长的活动

- 什么是价值观？

案例研讨：加班还是下班？

13种职业价值观

现场实操：价值观非正式评估

现场实操：WVI 职业价值观澄清量表

### 第三单元：职业适应

- 案例研讨：业绩不佳的张经理

- CD模型的四要素

能力

要求

回馈

需求

- CD 模型的两种循环

组织满意度：我能做什么？

职业满意度：我想要做什么？

- CD 模型的操作方式

案例研讨：“认命”的陈然

CD 三问

案例研讨：想辞职的客户经理

- CD 四要素提升策略

提升职业能力方案

清晰职业要求方案

满足个人需求方案

提高个人回馈方案

案例研讨：没升职的赵勇

## 第四单元：职业发展

- 职业发展的五级双通道

- 找到你的发展机会和目标职位
- 理想职业的三要素：兴趣、能力和价值
- 三要素之间的关系

用能力兑现价值

用价值强化兴趣

用兴趣发展能力

- 工具测评：职业消极评分
- 工具测评：职业正向评分
- 三要素与情绪状态

工具测评：职业厌倦期、焦虑期、失落期

- 三要素的提升策略

厌倦对策

焦虑对策

失落对策

案例研讨：没有激情的李林

案例研讨：每天救火的王成

- 兴趣的培养

兴趣金字塔

现场实操：兴趣星空

- 能力管理

案例研讨：危机中的客户经理

你的下一个职业目标？

现场实操：能力发展轮设计

能力管理策略

- 价值观修炼

价值观修炼四问模型

现场实操：价值观四问练习

## 第五单元：工作与生活的平衡

- 角色导图

案例研讨：两难的李娜

找到处在不同发展阶段的角色

现场实操：角色图练习

角色图的分析与调整

- 工作与生活的平衡轮

平衡轮的八个维度

绘制流程

现场实操：设计个人的平衡轮计划

**第六单元：课程回顾与答疑**