
《职业生涯规划》

[课程背景]

“凡事预则立，不预则废。”

面对自己的职业生涯，你想有自己系统的人生规划吗？

面对众多企事业单位，您了解多少？知道他们运作的潜规则吗？

当您走进企业，是否能处理好自己的人际关系，获得上司的赏识呢？

.....

如果我们想解决以上关乎自己在未来职业生涯中碰到的重大问题，我们就需要具备完善的职业生涯规划意识和能力。职业生涯规划可以帮助我们突破障碍、激发潜能、实现自我，因为它包含一系列有效的方法和工具，可以养成一种能力，在不同的发展阶段都能对自己的过去、现在和未来有一个重新审视、评估的机会，并不断调整自己、修正可执行的计划，为自己的每一个人生阶段创造最大的成就感和满足感，同时也为我们所在的企业和组织，创造最大的价值和绩效。正如大海中航行的船只需要目标一样，只有经过规划的人生，才有明确的方向和强大的动力。

[课程收益]

◆认识员工职业发展的周期和黄金阶段，了解职业生涯规划的步骤和流程，分析把握环境和机遇，制定一份属于你自己的职业规划书。

◆明确职业生涯规划既要体现员工发展的需要，又要体现企业发展的需要。

◆通过职业生涯规划，可以使员工的职业有方向，从而努力地围绕这个方向，充分地发挥个人潜能，使员工借助企业平台走向成功。

◆通过学习对影响员工职业生涯的个人因素、组织因素和社会因素等进行分析，确立新时代的职场观，提升企业职业发展管理。

[授课特色]

体系化的理论知识 + 丰富的实战案例 + 现场的角色扮演 + 简单易用的管理工具

[课程受众] 员工、职场新人、基层管理者

[课程时长] 1-2 天（6 小时/天）

【课程大纲】

第一讲 职业生涯规划的意义

1. 职业与职业生涯

-
2. 何为职业生涯规划
 3. 认清人生的价值
 4. 超越既有得失
 5. 持续学习
 6. 职场人的树型法则
 7. 认知心理学 ABC
 8. 职场人的两种分类
 9. 影响圈与关注圈原理

案例：如何引导自己树立积极人生观

第二讲 剖析自我的现状

1. 德尔菲神谕的人性启迪
2. 健康情形、自我充实、休闲管理
3. 财富所得、社会阶层、自我实现
4. 生活品质、家庭关系、家人健康
5. 平衡之道：工作和生活、需求与能力
6. 实践：用 SWOT 工具进行自我剖析
7. 友伴、生存、配偶、行业
8. 企业、地区、社会、世界
9. 如何利用环境助力发展
10. 职业瓶颈突破方法

讨论：职业困惑或职业瓶颈如何突破

11. 人脉、金脉、知脉
12. 同事：事业的助力
13. 领导：发展的关键
14. 如何与他人建立良好的人际关系

讨论：职场上优秀的员工的典型特质有哪些？

第三讲 组织内部生涯发展的途径

1. 组织生涯三向度模式
2. 专业角色和职业生涯发展七个阶段

-
3. 主要职能的开发
 4. 职场人士的能力结构
 5. 如何在职场上得到快速晋升
 6. 谨慎对待你的平台和机会
 7. 管理好职位与前途

案例：员工如何应对老领导跳槽事件

第四讲 职业生涯规划的策略和步骤

壹、 第一步：目标定位

贰、 工具演练：SMART 原则-测试学员的目标制定水平如何

参、 第二步：价值观定位

肆、 互动：精英员工的生命价值观与职业价值观选择

伍、 第三步：自我认知

陆、 互动演练：DISC 性格测试以及不同性格的人群的沟通策略

柒、 第四步：职业认知

捌、 第五步：能力测试

玖、 体验互动：职场精英必备的职业能力测试

壹零、 第六步：自我迭代

实战：员工职业生涯规划设计（IDP表）