

# 《规划职业生涯 定位人生路》 1天

主讲老师：张杰

## 【课程背景】

职业生涯规划，给人才以希望和发展的空间，从而实现企业和人才的双赢。员工掌握这一基础理论，能够引导自己树立正确的职业观念，树立长远发展目标，提高学习和工作积极性，为公司的持续发展打好基础。企业掌握这一理论，能够为员工建立职业发展通道，留住人才，为员工实现自己的职业规划提供平台，与员工取得双赢。

## 【课程大纲】

### 第一节 明确目标：职业生涯规划

#### 1、人生最大的遗憾

◆一项权威调查：60岁老人最后悔的事

#### 2、人生需要规划

#### 3、什么是职业规划

◆故事分享：四条毛毛虫

#### 4、职业困惑

【小组讨论：你的职业困惑】

【案例研讨：职场人不同阶段的职业困惑】

#### 5、人生三阶段和三种境界

◇方向期：独上高楼，望尽天涯路

◇定型期：衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴

◇稳定期：蓦然回首，那人却在灯火阑珊处

#### 6、人生何求

◇追求幸福和幸福追求

◇该做的事和想做的事

◇人生加法和人生减法

◇人生四“妻”与终极思考

### 第二节 抽丝剥茧：了解自己

#### 1、第一个互动：穿越大戏

#### 2、第二个互动：盗梦空间

#### 3、第三个互动：成就榜单

#### 4、明确你的价值观：呈现于分析

#### 5、发现你的兴趣：呈现于分析

#### 6、了解你的技能：呈现于分析

### 第三节 按部就班：职业生涯规划步骤

#### 1、确定志向——我的方向在哪边

【案例分析：浑浑噩噩的小李】

#### 2、自我评估——我是谁

【现场测试：我是……】

#### 3、生涯机会的评估——我在哪里

◇SWOT分析

#### 4、目标确立——下一步往哪里去

◇目标分解

◇按性质

◇按时间

5、制定行动计划与措施——如何到达那里

◇目标—障碍—措施—执行

6、评估与回馈——实施情况如何

#### **第四节 自我突破：职业生涯的成长**

1、习惯的力量

**【案例分析：日韩世界杯上的一幕】**

◇突破舒适圈

2、心态的力量

◇积极与消极

◇“全仙”与“半仙”

**【现场训练：A、B角色扮演】**

3、沟通的力量

**【学员互动：推手】**

**【现场训练：倾听与表达】**

4、合作的力量

**【案例分析：某公司的小张的职业生涯规划】**

**【故事解析：天堂与地狱】**

**【智慧游戏：荒岛生存】**