

万盛兰老师《职业生涯规划》课程大纲

【培训时间】：1天

【培训对象】：适用于职场新人、执行层员工、基层管理人员

【课程背景】

调查显示，96%的企业没有对员工做职业辅导。在这些企业里，员工就象是棋盘上的棋子，永远也不知道自己明天会摆到何处，也不知道“自己是谁”、有何兴趣与特长、适合做什么、应该去做什么、未来要达到什么目的、现在在哪里、长远目标是什么、近期的目标是什么……因此，员工的不稳定、离职是必然的。指导员工结合组织需求做好职业生涯设计，才能从根本上解决知人善任，从根本上解决留人的问题。

【课程目标】

1. 认识职业生涯规划对公司及个人的意义；
2. 认识职业生涯四阶段及其特点；
3. 制定计划，使自己在组织的直接影响力和间接影响力最大化；
4. 把四阶段概念运用到职业发展规划中；
5. 认识两种职业发展过程中的“高原效应”
6. 利用“贡献循环图”诊断可能导致你职业发展停滞的个人弱点；
7. 采取行动防止你的事业变得失去意义；
8. 发现个人强和弱项；
9. 制定计划，尽可能地从你的工作任务（现有的和将来的）中赢得发展资本

【课程大纲】

引言：职业生涯规划对公司及个人的意义

第一章：认识自我

一、职业生涯规划的定义

1、什么是职业生涯规划

2、常见的职业生涯规划路径

二、进行职业生涯规划与设计的必要

1、目标激励人生

【案例分析】哈佛大学对大学生进行跟踪调查显示；

自测：你对自己的工作满意吗？

2、所谓的中年危机到底是怎么形成？

三、职业生涯必须考虑的两件事情

1、我的硬本领是什么？

2、如何构建硬本领

第二讲：分析、了解自己的职业取向

一、认知职业取向

- 1、职业取向的含义
- 2、职业取向的特征
- 3、职业取向的类型

【现场测试】自测：职业取向测评

二、分析你的测评报告

【现场讨论】分析测评报告

第三讲：职业生涯的三个阶段

一、职业生涯的第一阶段：发展技能阶段

- 1、以始为终，从目标倒推硬本领
- 2、10000 小时定律
- 3、什么是刻意练习

二、职业生涯的第二阶段：聚焦发展阶段

- 1、走出舒适区，给自己“自虐”的机会
- 2、把小技能整合成杀手锏，并且有的放矢
- 3、从泛学向精学转变

三、职业生涯的第三阶段：自我超越阶段

- 1、用追求深度、高度代替追求广度
- 2、用输出代替输入
- 3、用影响力代替营销力

第四讲：为自己规划职业生涯

一、确定目标

- 1、寻找目标的七个人物法
- 2、制定目标的 smart 法则
- 3、绘制属于自己的职业生涯甘特图

二、编制职业生涯规划

- 1、分解目标的三三三法则
- 2、探寻完成途径与方式
- 3、阶段性复盘总结并修订规划

三、完成职业生涯规划的重大方法

- 1、单点突破法
- 2、核心竞争力法
- 3、自我激励法

第五单元 实现职业生涯规划必备的四项能力

一、目标与时间管理能力提升

- 1、如何设定高度可执行的目标
- 2、职业生涯规划的实现，必须仰仗时间的投入
- 3、遵守时间管理的法则，提升时间管理使用的效率与效果

二、职场沟通与协作能力提升

- 1、职场强力沟通的目的与特点
- 2、如何消除沟通障碍，实现强力沟通
- 3、提升组织沟通能力，改进对上、对下、平行沟通的效果

三、职场人际关系能力提升

- 1、职场人际关系直接影响团队协作水平
- 2、情感账户：职场人际关系的衡量标准

3、批评和赞美的艺术

4、针对不同类型的人，提升个性化沟通与相处的能力

四、职场情绪管理能力提升

1、情绪状态和工作状态紧密相关

2、快速提升情绪管理能力，乐在工作的五大方法