



《生涯规划的职场竞争力打造》

周海博 2024

今天的时代，充满了变化的挑战，经济下行，失业率高，企业生存压力大，业绩目标越来越高，加上很多企业都在转型变革，导致员工加班越来越多。企业希望员工能够积极主动的提升自己，不断成长，有上进心。而不分员工也感到迷茫，困惑，想要退缩甚至躺平。

本课程聚焦基层员工，从职业规划角度，帮助学员认识自己，制定自己的职业目标，看到自己现状与目标的差距，制定行动计划，并打造自己的两项核心竞争力：沟通与执行。

时长：6小时

学员：基层员工

课程大纲

前言

VUCA时代的职业挑战

第一节：职业生涯规划的意义

- 1，职业生涯的阶段
- 2，职业生涯标靶模型
- 3，职业三叶草模型

第二节：职业兴趣分析

- 1，职业取向的五个维度
- 2，DISC性格特点与职业选择
 - 1) D型风格特点及识别
 - 2) I型风格特点及识别
 - 3) S型风格特点及识别
 - 4) C型风格特点及识别
 - 5) 性格复合与内外差异
 - 6) 性格与职业规划
 - 7) 各型风格自我成长之路
- 3，职业价值观排序与修正
- 4，人生故事会：发现自己的优势

- a) 波峰与低谷

第三节：职业目标的设定

- 1, 为什么人生需要设定目标
- 2, 像经营公司一样经营自己
 - a) 你是想成为谁？你想过什么样的生活？
 - b) 你需要什么事业？你的原则是什么？
- 3, 制定自己的3年职业目标
- 4, 通过能力三核模型发现能力差距
- 5, 通过SWOT分析发现改进行动

第四节：职业竞争力打造

- 1, 提高效能：高效工作方法与执行
 - a) 确认领命
 - b) 分析计划
 - c) 及时汇报
- 2, 建立人脉：打造高情商沟通力
 - a) 建立信任
 - b) 倾听表达
 - c) 化解冲突
 - d) 负面情绪心理调节
- 3, 应对压力：职场压力有效疏解
 - a) 正确认识压力
 - b) 压力曲线分析
 - c) 压力气球模型
 - d) 减压的方法和技巧

总结：内容回顾