

# 赢在职场——职业人的职业生涯规划

主讲 曹燕欣

## 前言：

职场生存很卷但并不是无序，职业发展不易，但并不是没有方法。

职业生涯规划是每一个进入职场的人首先要做的事

有目标，你才知道往哪个地方走，你才不会迷茫，你才不会遇到困难就躺平

有规划，你的行为才有根据，有重点，你的时间才不会混乱无效

当目标，计划，行为一致时，你的职业发展之路才会打通。

## 课程目标：

- 梳理当下的角色与身份——明确自身的条件及边界
- 认识职业规划的重要性及意义——打有准备的职场生存之战
- 分析当下的市场、职场环境——寻找个人、组织之间的最佳联系点
- 学习职业生涯规划的具体方法——做合理的有效的职业生涯规划
- 掌握职业发展的关键能力——自我的管理与提升

**培训时长：**6.5 小时（可定制）

**学习对象：**有职业发展愿景的职业人

**授课形式：**小组研讨、讲解、视频观摩、案例分析、学员练习、讲师辅导等

## 课程纲要

### 第一单元：职场新人的职业生涯规划——我们为什么要做职业生涯规划

当下职场现状分析：卷不动，躺不平，职场生存有多难

1：职业发展难与不难——打有准备的职场生存战

2：个人职业生涯发展的五大误区——设计有效的职业发展规划体系

### 第二单元：职业生涯规划——职业发展规划的四项准备

#### 1：首先，认识职场

进入职场你是谁——职业角色的特点与要求

你与企业的关系——再有才华，也要有发挥的平台

你与工作的关系——你为谁工作

#### 2：如何做职业生涯规划

自我认知——我是谁

——本我与现实我，别人眼中的你和自己眼中的自己

——性格评估、人格评估、兴趣评估、能力评估、智力评估

职业动机评估——我想干什么、我能干什么、我会干什么

职业发展规划——我该怎么做

——我有什么优势（自身能力性格背景等条件的分析）

——（外部环境的分析）当下社会环境及未来行业的发展趋势分析

——公司内部环境的分析与运用

——企业的人才选拔标准、培养与辅导、绩效考核、岗位评估

——企业内部的发展通道

新员工的职业生涯规划——环境、组织、个体三脉相通

## 第二单元：职业发展目标设定——有目标才有方向

1、职业目标的设定与管理——目标设定的原则

——目标设定的具体要求

——职业目标制定的特点与问题

——长期目标、中期目标、短期目标、目标分解

## 第四单元：职业目标的达成——有效的执行力是达成目标的关键

1：职业目标的实现不是想像出来的是做出来的——

2：目标分解与过程管理——将目标列成具体的行为计划

——根据你的目标设计你的时间表

——管理你的态度与情绪以及各种干扰要素（挫折、压力、竞争等）

——如何做好时间管理与任务分配

3、及时更新与学习——目标达成所需的方法与技能不是一成不变

4、提升你的工作能力——专业能力、沟通能力、工作的技巧与方法

5：人际关系的管理与经营——职业发展，没有人是万万不行的

6：业力、能力、愿力——职业发展拼的是综合实力，不是单一条件

*(燕欣老师所有课程均为原创，享受原创版权保护，同行及培训机构请勿抄袭，违者责任自负)*