

# 《职业生涯规划-寻找职场北极星》

讲师：王吉凤

## 【课程背景】

### 场景 1：学生

60 年代计划经济包分配工作；70 年代在过渡；80 年代自由择业；千禧（Y）年代学历过剩，不少人面临毕业即失业；Z 年代内卷、躺平、焦虑绕身。

如果对未来的职业有认知并具有预期就有更多的时间做准备，择业准备期前置到学业期。

### 场景 2：职场新秀

从学生身份转变为职场人发生很多不同，学业的路径很清晰而进入社会后职业路径的探索还是需要有人指路才会少走弯路。本课程可以做到知行合一，每一步都成为下一步的垫脚石，步步为营。

是否该花点时间立体思考一下自己拥有怎样的生涯？尽管父母、老师都在为我们着急，而人生路长终究是自己买单，多些了解才能更好决策，努力固然重要，战术的勤奋掩盖不住战略的懒惰。

## 【课程收益】

- 1.用生涯四维“魔镜”照一照，5 个测评-2 模型-2 工具深入了解自己。
- 2.四种认识，找到自己的职业入口。
- 3.制订出一份 2-3 年的个人提升清单，不断精进能力，抓取可迁移能力的培养。
- 4.学业为职业做准备，先人一步。
- 5.成果输出：完成一套个人生涯蓝图；正确使用生涯探索工具

## 【课程对象】

青少年、职场新秀及新生代员工。

## 【课程时间】

6H

## 【课程特色】

系统性：科学理论+实践工具

测评性：测试结果深度解读，发现未知的自己

工具性：拿来即用的工具，打造专属自己的生涯规划

## 【课程大纲】

### 第一篇 向内探索-认识自我

#### 一、你了解自己吗？

认识自我的四种方法（约哈里之窗；SWOT 分析；四叶草工具；360 度评估）



## 二、如何了解自己？

梳理自我初步认知

收获：5个测评；2个模型；2个工具，梳理出一份自我初步认知

### 第二篇 向外探索-认识社会



## 一、个人该如何选择行业、职业、岗位？

### 第一节 认识行业

- 1.初识行业
- 2.行业发展前景与人才结构需求
- 3.区域经济分析

### 第二节 分析职业环境

- 1.企业认知
- 2.企业发展上下游企业
- 3.行业龙头企业
- 4.企业调研

### 第三节 对标岗位

- 1.岗位认知
- 2.企业发展阶段
- 3.企业领导人
- 4.岗位需求（工作活动、工作条件、对员工要求、专业评估）
- 5.晋升通道

练习：进行一次模拟梳理

## 二、选了赛道，瞄准了岗位，如何通过路径来实现呢？

- (一) 学校环境分析及家庭环境七分析
- (二) 生涯人物访谈

### 第三篇 生涯规划-助力发展

## 一、如何规划自己的职业生涯？

### 第一节 职业定向

- 1.种下生涯树
- 2.决策平衡单

### 第二节 生涯规划

- 1.目标分解
- 2.差距分析
- 3.行动计划
- 4.职业生涯规划评估与调整

练习：生命意图塔、生命之花

## 二、如何规划自己的学业生涯？

### 第一节 学涯规划



(一) 做好第一选择

(二) 规划学业

练习：学习提升计划