

女性的职业规划

讲师：张砾匀

【课程背景】 作为现代女性，职业的发展不仅是给自己安全感，也是体现自己社会价值感的最佳途径。现在国家大力支持发展事业，女性的自我意识在不断地觉醒，那如何做好职业规划，创造幸福、满足、成功的人生？本讲座从女性心理的和职业发展的角度切入，带领大家学习职业规划的方法和技巧。

【课程时长】 1.5 小时

【课程大纲】

第一节：了解自己的人生定位

- 一、 人生五样测试
- 二、 五样的排序解读
- 三、 影响价值排序的因素
 1. 人格倾向性
 2. 能力
 3. 自我意识

第二节：女性职业规划 5 要点

- 一、 了解自己、重视自我
 1. 阻碍自己职业发展的障碍有哪些？（心理层面、能力层面、人际层面）
 2. 先天气质对职业发展的影响
 3. 订立有挑战性的目标
- 二、 工作价值观

1. 心理测试：你看到了什么？
2. 四种工作动机
3. 价值定位法---如何有两份供你选择，你会选择哪一份？

三、 如何找一个适合的工作

1. 霍兰德职业性格测试
2. 如何把不得不的工作变成适合自己的工作？

四、 新女性应具备的工作能力

1. 自我激励的能力
2. 人际管理能力
3. 人际沟通能力
4. 解决问题的能力

五、 享受精彩人生

1. 建立社会支持系统
2. 提升自我赋能能力
3. 让成就的愉悦感推动事业不断发展

第三节：制定职业规划

- 一、 案例展示
- 二、 书写个人使命宣言
- 三、 表象训练助你成功