

# 《创造灿烂的职业人生—新员工职业生涯规划》

主讲：秦超老师

## 【课程背景】

- 为什么在工作中有时会不尽人意：缺乏目标，工作散漫，效率低，忠诚度差？
- 为什么员工的成长和企业的发展不匹配？
- 为什么很多员工处在有心无力状态，想做好，但不知道该如何做好？
- 为什么很多员工的行为与企业的形象相悖？
- 为什么很多员工只管干好自己的工作，而没有合作的意愿？
- 为什么工作出现问题，员工总是推诿，不也担当？

究其原因，是新员工在进入到职场后，缺乏对职业生涯的认知和规划，盲目的完成工作。在市场经济中，社会竞争日趋激烈，预则立，不预则废，职业规划显得十分重要，其前提是正确认识自我。职业生涯规划通常建立在个体对自我全面、深刻的认识的基础上，需要结合自身发展的一般性特点，并运用心理学、脑科学和生涯发展学科的专业知识，科学确立适合个体发展的核心目标，制定行动方案，完善知识技能、提升自信，才能有效解决在学习、工作中的各类问题。

## 【课程收益】

1. 学习职场人应该有的角色认知
2. 掌握职业转变的四个关键维度
3. 学习职业生涯规划的原则与方法
4. 学习职业生涯规划的四部曲，掌握相关工具和方法的运用
5. 完成个人 IDP 的编写

## 【课程对象】

新员工

## 【课程时间】

1 天（6 小时/天）

## 【课程大纲】

### 第一部分 角色转变之下，我们面临什么？

#### 1. 什么是角色？

- 引入：从青年人爱玩的手游聊起
- 角色—人生角色—职业角色

#### 互动：你之前的角色是什么？

#### 2. 面临新的角色，困惑是什么？

#### 分享：面临新的角色，你的困惑有哪些？

- 匹配“职业人”新角色的根本：理解+转变
- 职业人的特点
  - ◇ 职业人≠打工人
- 职业角色的关键：适应新角色的素养建设
  - ◇ 职业素养冰山理论
  - ◇ 显性职业素养
  - ◇ 隐性职业素养
- 职业角色转变的四大维度：KASH 原则
  - ◇ 心态：所有行为和结果的根本来源
  - ◇ 知识：知识储备与持续学习

◇ 技能：专业技能+通用技能

◇ 习惯：活动-21次的重复

研讨与分享：对于你目前的岗位，KASH 四维度分别需要怎样的改变

## 第二部分 预则立--规划自己的精彩职业生涯

### 1.什么是职业生涯规划

案例分享：放羊娃的故事

➤ 人生的三个主要阶段及不同价值

◇ 学习生涯：铺垫基础

◇ 职业生涯：获取成就

◇ 退休生涯：乐享生活

➤ 职业生涯规划的内涵：三个核心问题

◇ 我是谁——理清自我正确认知和定位

◇ 我要到哪里去——做好清晰的职业目标

◇ 我怎么去——探寻策略、计划、方法和资源

➤ 职业生涯规划的作用

◇ 确定方向

◇ 激发动力

◇ 增强竞争力

◇ 获取职业及人生价值

### 2.职业生涯的周期分析

➤ 能力积累期——积累职场能力和经验、明确发展方向

➤ 快速成长期——运用优势、让自己脱颖而出

➤ 自我实现期——形成个人品牌、实现最大价值

➤ 转型调整期——从巅峰下行，重新塑造自我

➤ 几种典型职业发展模型的分析

探讨与分享：决定职业高度的关键因素是什么？

### 3.职业生涯五问及规划四部曲

➤ 职业生涯五问

◇ Who are you? 你是谁

◇ What you want? 你想干什么

◇ What can you do? 你能干什么

◇ What can support you? 环境支持或允许你干什么

◇ What you can be in the end? 最终的职业目标是什么

➤ 职业生涯规划四部曲

◇ 职业生涯诊断：自我诊断与环境诊断

◇ 职业生涯目标设定：基于内外因素分析的长中短期目标设定

◇ 职业生涯规划的实施：计划与有效实施

◇ 职业生涯规划管理：自我复盘与提升

### 4.职业生涯诊断：美好职业生涯的起点

➤ 自我分析

◇ 价值观：影响你职业倾向的重要核心

◇ 舒伯 WVI 价值观测试与分析（工具：舒伯 WVI 价值观测试表）

◇ 性格：影响你工作行为的内核

◇ MBIT 职业性格测试与分析（工具：MBIT 职业性格测试表）

- ◇ 比较优势：你所具备的与众不同的竞争优势
- 环境分析：
  - ◇ 行业前景、企业前景与个人前景
  - ◇ 企业文化的认知与理解
  - ◇ 思考：外部环境能给我的职业提供些什么？
- 5. 职业生涯目标设定：职业生涯规划的核心
  - 职业锚—职业目标设定
    - ◇ 什么是职业锚
    - ◇ 职业锚的四个特点
    - ◇ 五大类职业锚
    - ◇ 两大职业锚通道
  - 职业目标设定的 SMART 原则
    - ◇ 相关性：能力范围
    - ◇ 时间性：短中长
    - ◇ 具体性：要明确，不要概念
    - ◇ 可衡量：要具体，不要感性
    - ◇ 可实现性：可能的，才是愿意付出的
- 6. 职业生涯规划的实施：实现职业生涯目标的保证
  - 计划分解与工作任务
    - ◇ 将目标分解为具体的工作行为
  - 提升职业共效率的基础能力--高效的时间管理
    - ◇ 时间管理的二个重要原则：以终为始、二八原则
    - ◇ 时间管理的六脉神剑：定规划、设时限、堵漏洞、分轻重、提能力、育习惯
    - ◇ 时间管理的工具：柳比耶夫时间记录法
- 7. 职业生涯规划管理
  - 检视与复盘：保障生涯正确道路的不二选择
  - 高效复盘提升工具：PDCA 工作法
    - ◇ PDCA 的四个阶段八个步骤

### 第三部分：现场演练（作业）

个人发展计划表 IDP 的制作（工具：IDP 表）