

## 《你的船，你的海-致胜职业生涯规划》课程简介

### 课程背景：

所谓职业生涯规划，就是企业在尊重员工的前提下，帮助员工确定个人职业发展目标，并提供员工在工作中增长职业素质的机会，使企业发展目标与员工个人发展目标协调一致建立企业与员工间的双赢关系，进而结成利益乃至命运共同体。

各级管理者都是人力资源管理者，负有沟通、辅导和帮助员工做好职业规划的责任。本课程同时帮助从事管理工作的人员对职业生涯的认识，掌握职业生涯规划的步骤与方法从而使企业发展与员工发展能够更好的协调进步。

### 课程目标：

理解事物的二次创造  
掌握职业发展三阶段  
运用职业锚定位自己的职业方向  
理解企业对于员工的要求  
在工作中运用刻意练习的方法  
能够制定素质成长计划和反馈机制  
学会制定计划和时间管理  
职场情绪的认知与管理

**课程特色：**通过对于个人职场进行系统性的梳理，阐述每一个节点作为一个职场人需要具备的能力和素质，进而帮助我们找到成长的着力点，更好的处理职业发展过程当中将要遇到的问题，将个人职业发展进行前置管理。

**课程时长：**1天（6小时）

**课程对象：**追求职场卓越、生命平衡的精英人士

### 课程大纲：

#### 前言：职业成功是人生幸福的基石

#### 一、生命的二次创造

- 1、幸福的人生需要规划
- 2、设定-行动-拥有
- 3、任何事物都有二次创造
- 4、先诊断，再开处方
- 5、人生幸福是什么？

以成就他人成功，以提升自己为成事！

[练习：给 10 年后的自己写一封信](#)

[视频：生命的颜色](#)

## 二、职业发展的三个阶段

- 1、职业前期策略
- 2、职业中期策略
- 3、内外职业生涯
- 4、职业中后期策略

[案例：职业人的职业生涯](#)

[案例：职业人的处世之道](#)

## 三、科学有效职业选择

- 1、如何去选择自己的职业
- 2、信息的质和量是规划的前提
- 3、职业现状诊断表：职业锚
- 4、起初都是行政，最终都是管理
- 5、能力、资源是规划的前提！

[案例：竹子的故事](#)

[练习：我的内职业生涯和外职业生涯](#)

## 四、企业对员工的要求

- 1、企业要求矩阵图
- 2、能力的三个层次
- 3、从工作职责分析才干要求

[练习：从工作职责分析才干要求](#)

## 五、撰写全面成长计划

- 1、冰山理论
- 2、能力三核的成长策略
- 3、成为专业领域的行家里手
- 4、刻意练习，专家养成
- 5、刻意练习的执行步骤：
- 6、素质的衡量 - 才干词典
- 7、年度个人全面成长计划分解

[练习：才干词典分解](#)

[练习：刻意练习](#)

以成就他人成功，以提升自己为成事！

## 六、目标管理与计划执行

- 1、因果思维 VS 目标思维
- 2、定目标、做计划、常检查
- 3、确定工作任务的先后次序就是制定计划
- 4、让我们的工作更有条理
- 5、PDCA 管理循环图

**练习：我的大卫**

## 七、时间管理效能第一

- 1、80-20 法则
- 2、时间管理矩阵图
- 3、要事第一
- 4、土豆番茄炖青蛙
- 5、时间效能 = 时间 \* 注意力指数 \* 精力指数 \* 生命能量 \* 技能值

**练习：清单整理、分清主次、逐个完成、每日更新**

## 八、真正的职业是生活

- 1、常见的职业情绪
- 2、情绪 ABC 理论
- 3、职业适配方案
- 4、5 个建议帮你有效解决职场压力

**团队共创：缓解职场压力的方法**

**收结：课程内容回顾**

**寓言故事：驴和马的故事**

**我们的愿景：足够的职业技能，丰富的人文情怀。**