

职业生涯规划

课程导语：

职业化就是一种工作状态的标准化、规范化、制度化，即在合适的时间、合适的地点，用合适的方式，说合适的话，做合适的事。职业生涯规划的基础是企业形成标准的职业化沟通习惯和行为风范，这就需要企业管理者和员工具有统一的思考方式和沟通语言。企业团队如何通过对员工进行职业生涯规划管理，不但体现企业人力资源的规范性，还能营造健康的团队文化，是企业提升竞争力的核心。

课程背景：

本课程来源于作者多年生涯咨询案例的经验萃取，结合多年工作经验的积累，提炼职业人的职业发展密码，帮助员工建立清晰的职业定位、找到最适合自己的岗位、发挥天赋优势潜能成就最好的自己，最后建立和谐平衡的人生状态。课程引入企业实操情境案例，透过科学的模型和体验式教学，让职业人更加清醒的了解自己，理解未来，帮助企业内员工发现并找到爱岗、适岗、敬业、尽责的工作自驱力。

课程目标：

- 本课程面向企业新员工、中基层员工，提供您一套职业生涯规划方法和工具，帮助您理解职业和岗位的秘密，打造聚力、高效的团队，提升企业团队的稳定性。
- 课程通过科学的模型导入和话术引导，帮助您解决职业生涯困惑，职场不良情绪应对，引导和缓解员工职业倦怠，鼓励员工重获激情和动力。
- 帮助你在职业发展中自我调适、正确适岗；知人善用、凝聚团队；养成阳光心态意识。

课程时间：1天，6小时/天

课程风格：逻辑性强、轻松诙谐、阳光正能量、化繁为简，实战演练，落地为先

课程对象：新员工、入职 3-5 年中基层员工

课程方式：游戏导入，案例分享，角色扮演，示范演练，小组讨论，视频教学

课程大纲

第一讲：职业定位—自我认知与价值判断

游戏互动：憧憬未来（10 年后的你过着怎样的人生？）

一、如何认识职业？职业生涯发展史

1. 职业的本质
2. 麦克利兰冰山模型
3. 职业发展路径

二、发现你的职业兴趣

1. 职业的核心价值观
2. 职业锚探索（施恩）
3. 职业的四维发展观

第二讲：职业适应---明尼苏达人岗匹配

游戏互动：砸金花（怎样才能成为人生的赢家？）

一、好工作如何珍惜：人岗匹配模型

1. 职场初入期的成长策略：案例分析：初入职场新员工的身份适应
2. 职场发展期的成长策略：案例分析：职场中坚力量的发展定位
3. 职场事业期的成长策略：案例分析：职场白骨精的事业平衡

二、职场晋升的两把金钥匙

1. 内职业生涯的发展

2. 外职业生涯的调适

第三讲：职场发展---盖洛普天赋优势探索

一、发现你的职场优势（能力三核）

1. 知识
2. 技能
3. 才干

二、盖洛普天赋优势探索（含测试）

三、培养你的职场竞争力（能力四象限）

1. 优势区：喜欢——高能力
2. 潜能区：喜欢——低能力
3. 退路区：不喜欢——高能力
4. 盲区：不喜欢——低能力

四、如何成为企业栋梁（能力管理的策略）

1. 聚焦优势
2. 培养潜能
3. 利用储存
4. 规避盲区

第四讲：职场平衡---企业发展矩阵与平衡心态

游戏互动：人生纵贯线（人生需要如何规划？）

一、企业要求矩阵

1. 绩效目标
2. 才干

3. 企业文化

4. 默认要求

二、职场苦恼三重罪：生涯三叶草

1. 失落情绪（价值）

2. 焦虑情绪（能力）

3. 厌倦情绪（兴趣）

三、个人发展 IDP 规划

课程总结及互动答疑