

新员工职业规划与素质拓展

主题一：《新员工职业规划》（AM:9:00-12:00）

此课程从职业规划的全流程进行系统分析

第一步：设定目标、以终为始

第二步：自我定位、分析现状

第三步：明确路径、发展能力

第四步：做正确事、反思精进

通过职业规划的四步法，让新员工认识职业规划的重要性，并学会设定目标，

自我定位，找到职业锚，明确自我的发展路径，积极发展职业能力，不断的自

我更新与优化，更好的实现个人与组织的和谐发展，成为企业的栋梁之才。

课程大纲

课程背景：

职业生涯中最根本的问题：“我到底想干什么？我到底能干什么？我到底为什么干？”这是很多新员工和职场人士所困惑的问题。而对于企业，最不愿意看到的就是员工与企业的发展处于不同的轨道上。如何认识自我并做好职业生涯规划，如何在特定企业背景规划自我以做好自我管理，无论对个人还是企业都有着同等重要的意义。

课程收益：

- 正确认识职业生涯规划
- 学会设定目标以终为始
- 学会自我定位与现状分析
- 明确职业发展路径
- 掌握职场必备技能助力职业发展

课程方式：视频观赏+小组研讨+互动游戏+案例分析+情景训练

课程时间：0.5 天（6 小时/天）

课程对象：各企事业单位新员工/骨干

课程大纲

第一讲：职业规划第一步-设定目标、以终为始

- 1、**互动：**漫聊，职场初体验……
- 2、照见本我：您现在的状态是什么？
- 3、不忘初心砥砺前行：
 - 1) 我当初是什么原因选择来到这里？
 - 2) 我来到这里的目标是什么？
 - 3) 我为什么会有现在的状态？现在的状态正常吗？

案例 1：您想拥有什么样的人生？

案例 2：来自哈弗的目标追踪

- 4、设定目标：以终为始的两个核心概念
- 5、什么是以终为始？
- 6、如何找到人生的愿景和目标

7、我们应该设定什么样的目标

工具 1：人生目标九宫格

工具 2：标杆人物法

第二讲：职业规划第二步-自我定位、分析现状

1、什么是职业定位

案例：商人与盲人乞丐

2、我们该如何找到自己的职业定位

3、职业锚与职业取向

工具：自我定位的三大系统与十五项要素

课堂练习：自我画像

第三讲：职业规划第三步：明确路径、发展能力

1、职业发展通道模型

2、如何获得职场的晋升/晋级

工具 1：能力意愿矩阵

工具 2：KASH 模型

4、意愿是职业发展的前提

5、职业发展靠能力提升

1) 硬技能

2) 软技能

① 要事第一

② 人际沟通

③ 情绪管理

⑤ 自我韧性

第四讲：职业规划第四步-做正确事、反思精进

1、别让职场中的大忌毁了你的职业生涯

案例：冲动的后果

2、职业生涯完整案例剖析

主题二：《新员工素质拓展》（PM:14：00-17：00）

下午安排两个主要项目，项目一激情节拍作为破冰的引入，主要为后面项目做

准备，课程结合以新员工的特殊阶段和特性设计完成，融合沟通、团队协作、

团队凝聚力、工作热情、心态、创新思维、问题解决等内容，全面提升新员工

的综合素质与技能。

项目一：《激情节拍》（14：00-14：30）

一、项目介绍

激情节拍是拓展训练中的一个经典热身或总结类拓展训练项目，它的魅力之处

在于迅速的让学员瞬间进入激情状态，打破最终隔阂，提高团队凝聚力。伴随

着最后一个字的结束，学员都会伸出代表成功的“V”字手势!他们用自己的汗水，

用自己的智慧演绎精彩，获取成功经验，愉悦身心，亲身体验到活动的精彩，

领略拓展训练带给他们的深层意义!

二、项目用时

0.5 小时

三、项目规则

所有队员围成一个圈，左右间隔 15 到 20 厘米，脸朝内侧，然后伸出双手，两手重叠，用击掌的方式喊出“我们是最棒的团队”。双手拍左右队友一下肩膀，数一个数，喊出第一个字;拍两下肩膀，数两个数，说出两个字;以此类推;一面鼓掌一面喊出队训，一直到最后把我们是最棒的团队八个字喊完，最后所有人喊一个“耶”结束。

- 1.必须听到教练开始的口令后才能进行，不能抢时。
- 2.项目过程中全员的声音必须在一起，不得出现杂音，否则项目重新开始。
- 3.项目最后全员必须喊“耶”代表结束，否则教练计时秒表不会停止。
- 4.项目要求动作整齐、声音响亮，口齿清晰。

项目二：《红岸密码》（14：30-15：30）

一、项目简介

市场变化莫测，商场风云迭起。谁能在千变万化的市场中占据一席之地?如何打

造一支高效的执行团队?如何培养团队领导者的领导力?红岸密码拓展活动演绎了一个变化的市场情景，从信息收集，到科学决策，到坚决执行。从上至下考验着一个团队领导者的领导力，也考验着这支团队的执行能力。从放权-监控-服务-分享几个层面提升领导力!各团队的队长将到教练处领取任务，传达任务和规则。在活动正式操作期间，队长将作为观察者在操作区。团队成员将依次前往该区域，按照每一轮任务的不同，将正确的卡片按顺序翻出，用时最短的团队胜出。

二、项目用时

1 小时

三、项目规则

- 1、每个小队的队员要站成纵队，项目开始后，在队长的领导下，按照一定顺序进行翻牌，要保持秩序。
- 2、在每个小队的正前方的不远处放着一张桌子，上面有我们要翻的扑克牌，队员下从规定的起点开始到达桌子，依次进行翻牌。
- 3、每队每次只能派出一名队员去翻扑克牌，且每人每次只可以翻一张牌，无

论牌是否正确，翻完后都要马上返回，然后下一名队员进行翻牌。

4、翻开的扑克牌不正确时，要把牌再扣上；当是正确时，将扑克牌正翻开。

5、活动分四轮进行，每轮牌的用时要求有所不同。

休息：15：30-15：40

项目三：《魔法空间》（15：40-17：00）

一、项目简介

这是一个团队合作的项目，整个团队分成多组，模拟公司中不同部门或者各个分支机构，来完成一系列复杂的任务。这个项目融合了体验沟通、团队合作、信息共享、资源配置、创新观念、高效思维、领导风格、科学决策等多项管理主题，具有极高的趣味性和学习价值。

在这个项目进行过程中，学员能体会到团队之间加强合作的重要性，合理处理竞争关系，实现良性循环；体会不同的领导风格对于团队完成任务的影响和重要作用；学会突破小本我主义、培养大格局意识。道具变幻无穷，寓教于乐，带给学员无限体验的空间。

二、项目用时

1.5 小时

三、项目规则

1.大家所坐的椅子不得移动，在项目进行过程中，所有人的身体不得离开你们

所坐的椅子；

2.所有道具和任务书只能由第 7 组来传递，不得抛扔；

3.你们的任务写在任务书上，完成任务，会有积分，全队在规定的 40 分钟内，

总分达到 1000 分，团队才算项目成功。