

# 职业生涯规划与职场角色认知

培训师：鞠佳

## 课程背景：

要想在职场获得成功，与员工自身清晰的职业规划有着密不可分的关联。

对于青年员工来说，尽早做好职业生涯规划，对自我的职业兴趣、职业性格、业务特长、人际互动模式等有深入的了解，是非常有利于工作中的明确定位的。“磨刀不误砍柴工”，在入职时做好职业探索，能使得员工自身少走弯路、迅速找到适合的岗位，也为公司节省大量时间消耗，是双赢的过程。

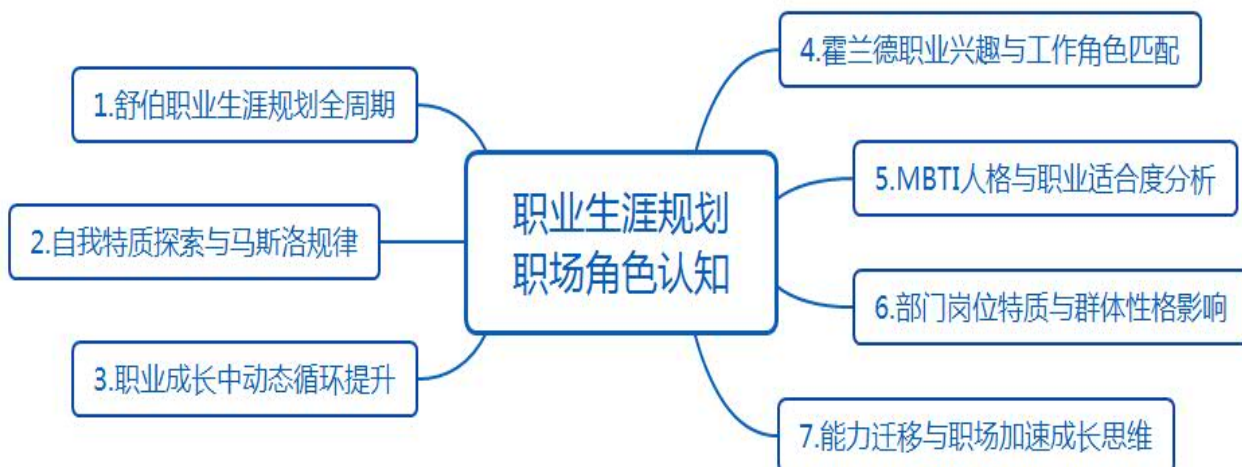
本课程旨在从马斯洛需求层次理论、舒伯职业生涯期理论、霍兰德职业兴趣模型、MBTI 职业性格测试等多角度的工具，层层深入，步步探索，为青年员工找到适合自身特色发展的职业方向，将来能更高效地融入工作岗位之中。

**学员对象：**青年员工、进阶员工、新员工

**授课方式：**讲师讲授+案例拆解+工具测评+游戏模拟

**课程时间：**1-2 天

## 课程模型：



## 详细课纲及具体目标：

主题/模块	具体目标/效果/实施方法
<p><b>一、舒伯职业生涯规划全周期</b></p> <p>1. 职业生涯彩虹图：不同角色与年龄段</p> <p>2. 成长阶段：自我发展与现实世界磨合</p> <p>3. 探索阶段：根据兴趣能力逐渐定位</p> <p>4. 建立阶段：形成职场事业中坚力量</p> <p>5. 维持阶段：维持既有角色与能力平稳</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 该子模块意在帮助学员认识到，人生的整体宏观成长周期与不同时段特征</li><li>➤ 通过案例、图表展示，不同阶段的重点关注事项与思维转型</li></ul>
<p><b>二、自我特质的探索与马斯洛周期规律</b></p> <p>1. 特长形成：大脑科学演化与个人特长</p> <p>2. 智力探索：青年时代智商定型轨迹</p> <p>3. 情商塑造：工作期限与情商关联度演进</p> <p>4. 时代角色：不同时代下的机遇爆发期</p> <p>5. 小组讨论：以你自身为例，回顾成长周期中的重大转折时刻</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 该子模块意在通过马斯洛需求层次周期，揭示职业生涯中的具体发展期</li><li>➤ 通过若干个维度，帮助学员整合清晰的进阶的阶段</li><li>➤ 展开小组讨论，相互借鉴他人在角色认知中的经验</li></ul>
<p><b>三、职业成长中的动态循环提升</b></p> <p>1. 职业生涯三叶草理论模型</p> <p>2. 能力维度：个体天赋与后天努力因素影响</p> <p>3. 动力维度：内在兴趣与外界压力因素影响</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 该子模块通过三叶草职业生涯模型，从三个角度剖析个人提升的三因素相互影响</li><li>➤ 展开小组讨论，可从任何一个角度切入，结合自身例子，阐述循环提升的规律</li></ul>

<p>响</p> <p>4. 价值维度：荣誉认可与物质激励因素影响</p> <p>响</p> <p>5. 名人事例：从不同年代、不同行业、不同地域看名人的成长轨迹</p> <p>6. 自我分析：举例说明你的一项特长发展的三叶草模型轨迹</p>	
<p><b>四、霍兰德职业兴趣与工作角色匹配</b></p> <p>1. 团队游戏：寻找到适合你的岛屿和同伴</p> <p>2. 霍兰德模型：六种典型职业性格定位</p> <p>3. 岗位分析：职业性格与岗位定位</p> <p>4. 匹配互补：工作中找寻性格互补搭档</p> <p>5. 男女理念：男女性别差异与思维方式</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 该子模块通过团队游戏模拟的方式，寓教于乐，让学员在轻松愉快的互动中，领略霍兰德职业模型的奥妙</li> <li>➤ 结合模型理论，根据现场游戏的学员表现，进行针对性的点评和复盘，找寻共同规律</li> </ul>
<p><b>五、MBTI 人格与职业适合度分析</b></p> <p>1. 能量汲取方式：外向&amp;内向</p> <p>2. 信息接收方式：实感&amp;直觉</p> <p>3. 生活表现形式：判断&amp;认知</p> <p>4. 决策事务方式：思考&amp;情感</p> <p>5. 性格测试量表：十六种人格归类分析</p> <p>6. 互动体验：自画家族连环图谱与分享讨论</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 该子模块通过 MBTI 十六种人格的量表，学员通过自测，现场发言，老师根据现场情况进行直接分析点评</li> <li>➤ 采用自我体验方式，学员回顾自身家族影响，画出图谱，更加直观的观察自我形象</li> </ul>
<p><b>六、部门岗位特质与群体性格影响</b></p> <p>1. 你适合哪种：三维度岗位模型解析</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 该子模块从工作岗位的不同特征入手，结合不同学员所在的不同部门，找寻各自的规律</li> <li>➤ 探索、分析自身性格与部门群体性格的关联度</li> </ul>

<p>2. 结果导向：以最终业绩为衡量指标特征</p> <p>3. 过程导向：以流程节点为控制标准特征</p> <p>4. 素质导向：以整体氛围和软实力为特征</p> <p>5. 案例解析：不同公司、部门的典型表现</p> <p>6. 讨论分享：你所在部门的三种因素影响</p>	
<p><b>七、能力迁移与职场加速成长思维</b></p> <p>1. 盖洛普测试：专业知识&amp;技能&amp;综合能力&amp;性格特质&amp;行为动机&amp;价值观</p> <p>2. 性格-能力金字塔：上下影响的规律周期</p> <p>3. 能力萃取图：原先擅长-能力萃取-能力迁移-未来期望方向</p> <p>4. 职业时段：从宏观三层次看自我提升</p> <p>5. 战略考量：掌握主动权的汲取策略</p>	<p>➤ 该子模块帮助学员以自身性格优势、特长优势为基础，转变思维，找寻到适合能力迁移的轨迹，在未来工作中可高效实现角色转型</p>