**职业生涯规划与自我发展**

**课程名称：职业生涯规划与自我发展**

**课程目标**：

1. 树立学员良好的职业心态，并担起自我生涯发展的责任感
2. 使学员掌握基本的职业生涯规划与管理的基础知识
3. 让学员具备良好的职业素养，展现强烈自我成长动力
4. 学员重新自我定位，分析、了解自己，激发优质自我潜质
5. 学员再度激发职业热情，投入企业工作环境
6. 为公司进行学员职业生涯开发与管理体系实施奠定良好的基础

**课程对象**：一般员工

**授课方式：**互动教学，多元学习，分组讨论，案例分析、实务应用。

**课程时间**：2天

**课程内容：**

**第一单元：个人职业生涯发展与成就**

1. 为什么要关注职业生涯
2. 职业生涯规划的意义
3. 成为自我生涯发展的责任者
4. 案例分享：萳西的困惑（生涯规划是谁的责任？）
5. 梦想与职业生涯的关系
6. 人生发展与职业生涯的关系
7. 人生十个阶段与人生发展
8. 掌握成功职涯成就从改变自己开始

**第二单元：探索职业生涯的阶段**

* 1. 职业生涯的重要性
  2. 职业生涯的不同时期及其特征
  3. 职业生涯不同阶段的心理特征
  4. 职业生涯危机及其应对
  5. 职业生涯四个阶段
  6. 职业生涯成功方向的多样性
  7. 实作演练：我的生命树

**第三单元：重新认清自我价值**

1. 职场发展与自我价值
2. 企业内部价值链
3. 你决定自己在企业中的价值
4. 改变的始点：想法不等于事实
5. 你将成为自己认为的样子
6. 体验活动：举人游戏
7. 检查你的信念系统
8. 冰山模型
9. 以信念肯定自己的价值

**第四单元：探讨自我工作价值观**

1. 挖水沟工人的故事
2. 企业价值与员工价值
3. 探讨自我工作动机
4. 动机决定成就
5. 发展自我激励的驱动模式
6. 铁路公司总裁与铁路工人
7. 工作价值观的测试
8. 正确的工作价值观导致成功的结果

**第五单元：成功职业生涯规划的要诀**

1. 职业生涯与个人人生的目标
2. 目标与空想的区别
3. 盖教堂工人的故事
4. 职业、事业、志业
5. 认识职业的新定义
6. 树立正确的职业观
7. 探索自我人生需求与职业发展
8. 有愿力才会有能力
9. 激励故事：铁道工人与总裁

**第六单元：实践成功职业生涯的步骤**

1. 了解你的现状
2. 以SWOT进行诊断
3. 有效的设立目标与成就标准
4. 订立职涯发展策略
5. 掌握企业发展机会
6. 职业生涯的管理法则
7. 职业生涯的冲突与沟通
8. 实务操作：职业生涯规划表

**第七单元：激发职业意识与工作热情**

1. 展现热情的职业意识
2. 发现自我的本质
3. 正向思考的魔力
4. 建立能量圈
5. 自我暗示的力量
6. 演练：强化信念的操作
7. 提升职场情商的技巧

**【END】**