

《人生职业生涯规划与管理》

(教学特色：讲述、交流、游戏、案例、故事、动脑、动手等方法相结合内容可根据需求调整)

第一部分 职业生涯的基石

- 一、 你的未来由现在塑造——职业生涯决定人生
- 二、 你的生命空间与职业发展的几个阶段
- 三、 职业生涯“我做主”

第二部分 “我是谁”——职业生涯决策与个性化

- 一、 职业生涯与职业观
- 二、 职业生涯与职业倾向
- 三、 职业生涯与兴趣
- 四、 职业生涯与性格
- 五、 职业生涯与气质
- 六、 职业生涯与能力
- 七、 职业生涯的个性测试方法与职业定位

第三部分 运筹帷幄，决胜千里——职业生涯目标与职业选择

- 一、 确立职业生涯目标与人生旅程
- 二、 确立职业生涯目标的方法
- 三、 确立职业生涯目标的影响因素
- 四、 职业选择中的人、业匹配模式
- 五、 择业动机模式

第四部分 职业生涯的定位——职业锚

- 一、 什么是“职业锚”
- 二、 职业锚的功能
- 三、 职业锚的 5 种功能
- 四、 如何定位“我的职业锚”

第五部分 职业生涯的阶段管理

- 一、 一、“三定”定乾坤
- 二、 二、职业生涯早期阶段的特征与管理
- 三、 职业生涯中期的特征与管理
- 四、 职业生涯后期的特征与管理
- 五、 职业生涯航程的转向

第六部分 职业生涯中的驿站——求职

- 一、简历和求职信的心迹
- 二、面试前的准备
- 三、面试与测评的应对
- 四、如何谈薪酬——把自己卖个好价

第七部分 决定职业生涯的命运的能力——情商

- 一、揭开情商的面纱——何谓情商
- 二、建立正面的“自我心象”——认识自我
- 三、超越自我——调控自我情绪
- 四、影响力的魅力——调控他人情绪

第八部分 职业生涯成功的推动力——职业素质

- 一、协调人际关系的能力
- 二、具备超前思维能力
- 三、培养领导力
- 四、管理你的时间
- 五、发展创新思维
- 六、与贵人相交，得贵人相助