正确认识自己

职业生涯规划设计教案

**教学目的：**

　　1.使学员充分认识职业规划的重要性，充分认识自己，客观分析环境，正确审视自我，正确评估自我，

2.科学地树立职业生涯观，运用适当的方法，采取有效的措施，制定好自己的职业生涯规划。

3.克服职业发展的困阻，注意影响职业生涯的几个因素，努力提升职场竞争的知识水平与技术能力。

**教学重点：**

　　如何科学地、合理地制订好自己职业生涯的发展规划。

**教学难点：**

　　如何在职场竞争中提高自己的知识水平和技术能力。

**教学方法：**

讲解、提问、多媒体投影 教学对象：13级各班教学时间：2课时 教学过程：

**一、职业生涯**

**职业生涯规划的定义**

1. 职业生涯：指职业发展的历程。
2. 2.比较全面的、长远的发展计划。

　　3.职业生涯规划：对职业做出比较全面的、长远的计划。

职业生涯规划具体是指个人在职业发展中，设计职业生涯目标，提升职场竞争能力的知识和技能，促进自身的职业发展，获得更大的事业成功。

**二、职业生涯规划的意义：**

　　(一)问题1：有人会问，不提高职业生涯也能，你看我现在不当上主管、经理了吗? 不错，不搞职业生涯，也可获得事业，但是，如果你做了职业规划，你的事业会获得更快的发展，取得更大的成就。

　　例如：你现在住着平房，想在院内盖小厨房。当你确定了盖厨房这个目标后，就会注意收集砖块、瓦片等材料。你走在街上就会注意哪里有砖块、哪里有瓦片，碰见砖块捡块砖块、碰见瓦片捡块瓦片，用不了多少时间，你就会把原料备全。这就是说，两个人在同一条街上走，一个有目标意识的人和一个无目标意识的人，其收获大不相同。

　　(二)问题2：本人从事的工作既不是管理工作，也不是技术岗位，怎么规划也难成才。 事实证明，无论从事什么工作，只要科学地规划自身的职业生涯。都可以成才。

　　例如，某企业有一位打工妹，她的工作是打扫卫生，虽然她的工作与那些搞设计、搞管理的人相比，有一定的差别。但是这位打工妹有自己的职业生涯规划。开始做清洁工，把厂区扫得干干净净，还经常给企业提建议。后来，叫她学业务，学得又快又好。以后提升为科长，她又领导得很出色。后来让她学财务。从事财务工作，她把帐目算得清清楚楚，一丝不苟。最后，当了这个企业的经理，并以她的才能入了股，成了企业的股东之一。此时，不少人对这个打工妹的发展感到惊讶，那些正规院校毕业的大学生还没有当上经理，她倒当上了经理呢?论相貌长相平平，身高一米五五，又黑又矮;论学历不过职高毕业;论路子，她既没有后门，也没有关系。为什么她能当上经理呢?有人探测其秘密，结果发现她的秘密武器就是职业生涯规划。在她做清洁工时就树立了当经理的目标。因此，她每从事工作，所考虑的问题，甚至她言谈举止，都不是为了实现自己的目标而努力，都在为她的目标积累素材，创造条件。

**三、如何审视自我，自我评估与客观地分析环境。**

提问：1)我是谁?

2)我想干什么?

1. 我能干什么?

4)环境支持允许我干什么?

5)我将是什么样子?

回答了这五个问题，找到了它们的最高共同点，也就有了自己的职业生涯规划。

**问题1：我是谁?**

应该对自己有一个深刻的反思，一个清醒的认识，优点或缺点，都应该一一列出来。

1)思考你所扮演的各种角色与你的特征，如儿子、科长、兄长、父亲等。

1. 能力如何。

3)个性是什么样的。

尽量多的写出各种答案，你将会清楚你承担的责任、角色和性别。想想哪些是暂时的，哪些是应该保留的，哪些是必须改正的。

**问题2：我想干什么?**

　　是对自己职业发展的一个心理趋向的检查，每人在不同阶段的兴趣和目标并不完全一致，有时甚至是完全对立的，但会随着年龄和时间的增长而逐步固定，并最终盥洗室自己的终身理想。

　　首先用几分钟思考你的一生，从摇篮到坟墓，每一个图，画出过去也画出未来，仔细考虑，它将成为什么样?然后在上面标上表示你所在的位置。

**问题3：我能干什么?**

这个问题则是对自己能力与潜力的全面总结，一个人的职业最根本的还要归结于自身的能力。而他职业发展空间的获取新局面于自己的潜力。对于一个潜力的了解应从几个方面着手去认识，如对事业的兴趣，做事的韧力，临事的判断力以及知识结构全面，是否及时更新等。

**问题4：环境允许我干什么?**

这种环境支持在客观方面包括地域性，团队惯性。例如经济发展、人事政策、企业制度等等，人为主观方面包括同事关系、领导关系、亲戚关系等，两方面的因素应综合起来看。 明析了前面的四个问题，就会从各个部门中找到对实现有关职业目标有利或不利的条件。列出不利条件最少的、自己想做而且又能够做的职业目标，那么"自己最终的职业目标是什么?"自然就有了一个清楚明了的框架，。

**问题5：我将是什么样子?**

在职业生涯中，我将完成什么事?有哪些成就?仔细思考，然后写在纸上。回到眼前，思考你的职业梦想。想一想你想在工作中得到的特定的东西。

1. **如何自我分析、自我论断。**

**(一)自我分析**

1.明确自身的优势：我做过什么、我对哪些方面比较专业、我最成功的是什么。

2.发现自己的不足。

3.性格的弱点。人无法避免与生俱来的弱点，必须正视，并尽量减少其对自己的影响。例如，一个独立性强的人会很难与他人默契合作，而一个优柔寡断的人绝对难当组织管理者的重任。人性的弱点并不可怕，关键要有正确的认识，认真对待，尽量寻找弥补、克服的方法，使自我趋于完善。

4.经验与经历中所欠缺的方面。"人无完人，金无足赤"，由于自我经历不同，环境的局限，每个人都无法避免一些经验条件的欠缺，特别是面对招聘单位纷纷打出数年工作经验条件的时候。有欠缺并不可怕，怕的是自己还没有认识到认识到而一味地不懂装懂。正确的态度是：认真对待，善于发展，并努力克服和提高。

**(二)自我论断**

1.论断问题发生的领域，是家庭问题，还是工作问题;或是期中两者或三者的共同作用。 2.论断问题的难度。是否学习新技能?是否需要全神贯注?是否需要个人改变态度与价值观。 3.论断自己与组织相配合情况。自己是否作出贡献，是否学会在组织内部适应自己的职业领域中发挥专长，和其他组织人员的团结协作怎样，组织对自己的职业生涯设计和自己制定的职业规划是否冲突等。

**(三)客观的分析环境**

　　1.社会分析。这就需要做社会大环境的分析：当前社会、政治、经济发展趋势;社会热点职业门类分布及需求状况;所学的专业在社会上的需求形势;自己所选择的职业在目前与未来社会中的地位情况;社会发展对自身发展的影响;自己所选择的单位在未来行业发展中的变化情况;°本行中的地位、市场占有及发展趋势等;对这些社会发展大趋势问题的认识，有助于自我把握职业社会需求，使自己职业选择紧跟时代脚步。

　　2.组织分析。适应是个人着重分析的部分，组织将是你实现个人抱负的舞台，西方有关职业发展有句名言："你选择了一个组织，就选择了一种生活"。特别是现代组织越来越强调组织文化的建设，对员工的适应生存能力要求越来越高，因而应对你将挤身期中的组织的各方面做详细的了解。在知己知彼的基础上，只有两者之间拥有较多的共同点，才是个人融入组织的最佳选择。

　　3人际关系分析。个人处于社会庞杂环境中，不可避免地要与各种人打交道。因此分析人际关系状况显得尤为必要。人际分析应着眼于以下几个方面：个人职业发展过程中将与哪些人交往;其中哪些人对自身发展起重要作用;会什么样的上下级、同事及竞争者，对自己会有什么影响，如何相处、对待等等。

**五、职业生涯中的四个发展阶段现四个职业危机阶段。**

(一)人生有四个职业发展阶段。

1.探索阶段：15岁~24岁之间

2.确立阶段：24岁~44岁之间。这个阶段有包括三个子阶段。尝试子阶段(25岁~30岁之间)、稳定子阶段(30岁~40岁之间)以及职业中期危机子阶段(40岁~44岁之间)。

3.维持阶段：45岁~65岁之间。

4.下降阶段：66岁以上。 (二)人生有四个职业危机阶段

　　1.第一时段：定位危机。定位危机发生在从学校毕业时。

　　2.第二时段：升职就业危机。这种危机可能在工作了2年后。也就是大约在30岁左右的时间段里。

　　3.第三时段：方向危机，俗话说"四十不惑"，但在市场经济条件下，40岁左右会出现职业生涯的第三次危机。

4.第四时段：饭碗危机。过了50岁，进入"知天命年龄，而市场经济并不会给老年人职业生涯以特别的思想。这个时间段最让人担忧的是饭碗问题。

**六、制定计划，规划未来。**

你计划采取什么措施，提高工作效率?你计划学习哪些知识，掌握哪些技术?采取什么措施开发你的潜能等等，都要有具体的计划与明确的措施。

**1.职业道路选择与自我提升发展计划。**

西门子公司就特别鼓励员工根据自身能力设定发展轨迹，一级一级地向前发展。他们认为最好的人才是"有很好的人生目标，不断激励自己"，随着职业、职务的变化，必须制定一个完善的自我发展计划以备应对。预测自我在组织内提升步骤，个人如何从低到高拾阶而上;预测工作范围的变化情况，不同工作对自己的要求及应对措施;如发展过程中出现偏差(工作不适应或解聘)的话，如何改变自己的方向;预测可能出现的竞争，如何相处与应对，分析自我提高的可靠途径。比如你想从事销售工作并想有所作为，你的起步可能是一个公司的业务代表，你可以设定道路计划，从业务代表做起，在此基础上努力，经过数年逐步成为业务主管、销售区域经理，最终达到公司经理的理想生涯目标。

**2.分解目标，灵活规划自我。**

目标分解成若干可操作的小目标。一般来说，以2至5年左右的时间为规划阶段为宜，这样就会很容易跟随时代需要，灵活易变地调整自我，太长或太短的规划都不利于自我成长。

**3.自我肯定与进步。**

　　清楚的了解自我以后，就要对症下药，无则加勉，有则改之。重要的是对劣势的把握、弥补，做到心中有数。

　　注意分析：1)问题产生的原因，是自身素质问题、人际关系问题，还是工作本身问题;2)自我修正的可能性与手段，可通过什么方式、方法，是知识学习、专门业务培训还是改变职业方向。 课堂小结：

　　通过本次培训我们进行了初步的了解与学习，希望大家能正确的分析自己，明确自己的发展方向，做一个有激情、有强烈发展欲望、有信心的优秀的员工。