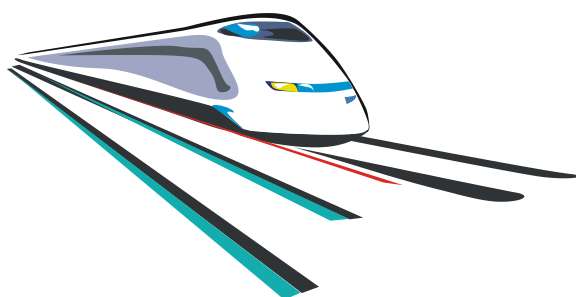


# 咨询师职业生涯规划



姓名：\*\*\*

学号：\*\*\*\*\*

班级：\*\*\*\*\*

专业：\*\*\*\*\*

联系方式：\*\*\*\*\*

# 目录

第一章 认识自我.....	1
第二章 职业生涯条件分析.....	2
第三章 职业目标定位及其分解组合.....	3
第四章 具体执行计划.....	4
第五章 评估调整.....	5



# 第一章 认识自我

1. 个人基本情况
2. 职业兴趣——喜欢干什么
3. 职业能力及适应性
4. 个人特质——适合干什么
5. 职业价值观——最看重什么
6. 胜任能力——优势劣势是什么
7. 自我分析小结



## 第二章 职业生涯条件分析

### 家庭环境分析

如经济状况、家人期望、家庭文化等以及对本人的影响。

#### 8. 学校环境分析

如学校特色、专业学习、实践经验等。

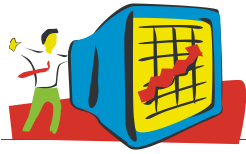
#### 9. 社会环境分析

如就业形势、就业政策、竞争对手等。

#### 10. 职业环境分析

#### 11. 行业分析

- (1) 职业分析
- (2) 企业分析
- (3) 地域分析



## 第三章 职业目标定位及其分解组合

### 职业目标的确定

综合第一部分（自我分析）和第二部分（职业生涯条件分析）的主要内容得出本人职业定位的 SWOT 分析：

内部环境因素

优势因素（S）

弱势因素（W）

外部环境因素

机会因素（O）

威胁因素（T）

分析

结论：职业目标——将来从事（XXX 行业的）XXX 职业

职业发展策略——进入 XXX 类型的组织（到 XXX 地区发展）

职业发展路径——走专家路线（管理路线）

#### 12. 职业目标的分解与组合

把职业目标分成三个规划期，即：近期规划、中期规划和和远期规划，并对各个规划期及其要实现的目标进行分解

职业生涯规划总表

计划名称

时间跨度

总目标

分目标

计划内容

策略和措施

#### 13. 备注

短期计划（大学计划）

中期计划（毕业后五年计划）

远期计划（毕业后十年以上计划）



## 第四章 具体执行计划

### 短期目标的具体实施计划

14. 中期目标的具体实施计划
15. 长期目标的具体实施计划
16. 人生总目标的具体实施计划



## 第五章 评估调整

### 评估的内容

#### 职业目标评估。（是否需要重新选择职业？）

- (4) 职业路径评估。（是否需要调整发展方向？）
- 实施策略评估。（是否需要改变行动策略？）学习是成就事业的基石
- (5)
- (6) 其他因素评估。（身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况的及时评估）

#### 17. 评估时间

在一般情况下，我定期（一年或半年）评估规划；当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。

#### 18. 规划调整的原则

