

人生如同畫布~ 而您就是彩繪的人



內容大綱

- I. 生涯規劃的定義
- II. 生涯規劃三部曲
- III. 生涯規劃五部曲
- IV. SWOT分析與生涯規劃
- V. 生涯規劃 - 如何找到好工作？

1.生涯規劃的定義

什麼是生涯規劃？

生涯：

- * 人的一生活
- * 人的未來
- * 生命之旅
- * 生活的整體

規劃：

- * 打算
- * 預估
- * 掌握
- * 開拓
- * 發展

II.生涯規劃三部曲

生涯規劃三部曲

(一) 認識自己

(二) 了解工作世界

(三) 尋求適合自己的工作

(一) 認識自己

先了解自己，才能了解別人

先了解自己，才能與別人溝通

有效溝通是達成目標最重要的一環

了解自己是怎樣的人

喜歡什麼？

價值觀念信念為何？

要往何處去？

心靈之旅

- * 發現自己
- * 需求
- * 能力
- * 行為模式
- * 內在驅力
- * 動機
- * 技巧
- * 長短處

現代人的生涯規劃

- * 個人
- * 家庭（婚姻）
- * 財務
- * 社交（人際關係）
- * 事業（工作）
- * 其他（生活）

個人滿意度自我評估表

個人滿意度	非常 不滿	不大 滿意	部分 滿意	非常 滿意
	1	2	3	4
1.嗜好與休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.學習與改進自身	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.精神與心靈成長	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.身體健康	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

家庭滿意度自我評估表

家庭滿意度	非常 不滿	不大 滿意	部分 滿意	非常 滿意
	1	2	3	4
5.愛情或婚姻	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.親子關係	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.家庭活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.例行家事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

財務滿意度自我評估表

財務滿意度	非常 不滿	不大 滿意	部分 滿意	非常 滿意
	1	2	3	4
9.目前收入	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.財物總額（淨值）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.收支平衡	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.將來收入潛力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

社交滿意度自我評估表

社交滿意度	非常 不滿	不大 滿意	部分 滿意	非常 滿意
	1	2	3	4
13.私人朋友	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.地方關係	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.社交活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.社團參與	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

事業前途滿意度自我評估表

事業/前途滿意度	非常 不滿	不大 滿意	部分 滿意	非常 滿意
	1	2	3	4
17.你目前的工作或事業	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.和同事的關係	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.你的前途	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.培養新技能	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

知己篇（自我探索）

- * 了解你自己
- * 訂定你的事業和人生目標
- * 計畫未來財務狀況

鑑往篇（分析過去）

- * 檢討你的工作履歷
- * 你和機構氣味相投
- * 把握你目前工作

計畫篇（開創未來）

- * 計畫你將來的事業
- * 達到你的事業目標
- * 整合全部作法

(二) 了解工作世界

2024年七大熱門行業是

1. 資訊科技及數據分析行業
2. 醫療保健相關行業
3. 與環境及綠色發展相關行業
4. 金融科技行業
5. 通訊媒體行業
6. 建築及工程行業
7. 運輸及物流行業

(三) 尋求適合自己的工作

工作不是糊口而已
必須能促使自我實現
必須留住能幹的員工
成為人力資源應用最重要課題

(三) 尋求適合自己的工作

想由工作中得到什麼有何
技能、驅力
特質、限制
如何走到既定目標

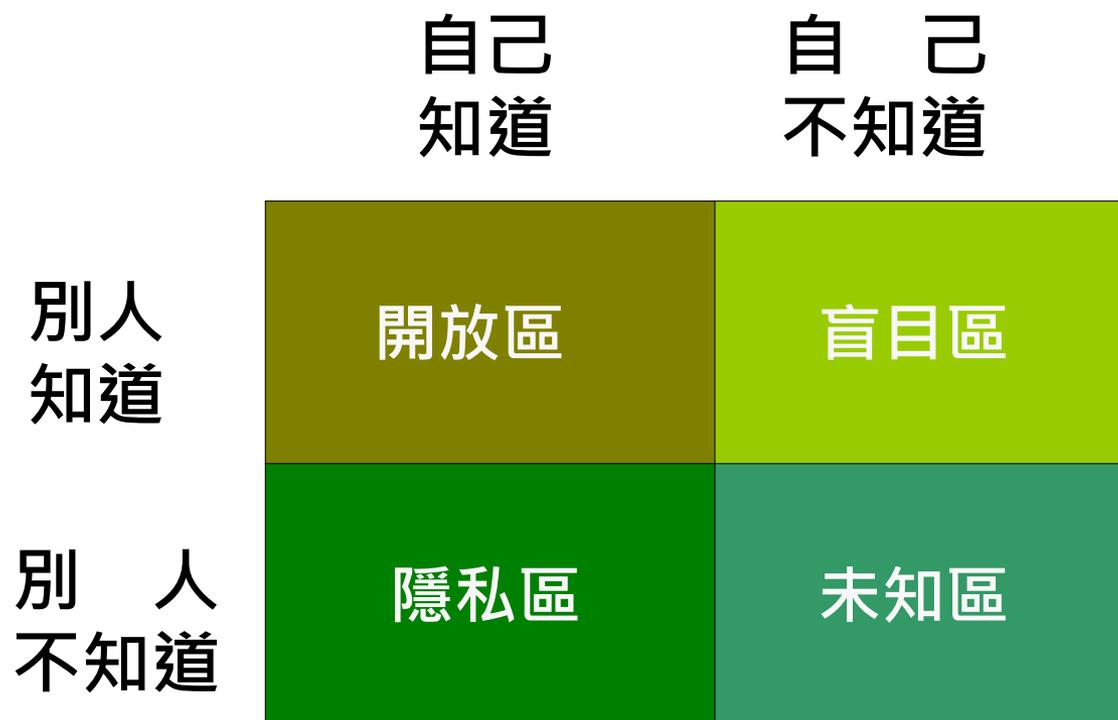
III.生涯規劃五部曲

生涯規劃五部曲

- (一) 了解自己
- (二) 分析過去
- (三) 訂定事業及人生目標
- (四) 發展行動計畫
- (五) 訂定追蹤方案

(一) 了解自己

🌀 自知及自我瞭解【周哈里窗Johari Window】



(二) 分析過去

由歷史資料協助
分析自己的優缺點

IV. SWOT分析與生涯規劃

何為SWOT

- * S --- Strength 強項, 優勢
- * W --- Weakness 弱項, 劣勢
- * O --- Opportunity 機會, 機遇
- * T --- Threat 威脅, 對手

SWOT分析

- * 定義：

- * 主要是分析組織&個人內部的優勢與劣勢以及外部環境的機會與威脅，制定未來發展策略。
- * SWOT是一個很有效率的工具，它的結構雖然簡單，但是可以用來處理非常複雜的事務。

何時要用SWOT分析

SWOT是一種分析手法

- 制定公司發展戰略
- 競爭對手分析
- 市場定位
- 個人生涯規劃

SWOT分析步驟

羅列內部的
優勢和劣勢,
外部可能的
機會與威脅

優勢、劣勢與
機會、威脅相
組合,形成SO、
ST、WO、
WT策略

對SO、ST、
WO、WT策
略進行甄別和
選擇,確定目前
應採取的具體
戰略與方針

SWOT矩陣圖

內部環境

外部環境

優勢 Strength	劣勢 Weakness
機會 Opportunity	威脅 Threat

建立SWOT表時可以考慮的問題

S：優勢

1. 擅長什麼？
2. 能做什麼別人做不到的？
3. 和別人有什麼不同的？
4. 最近因何成功？

W：缺點

1. 什麼做不來？
2. 缺乏什麼技術？
3. 別人有什麼比我們好？
4. 最近因何失敗？

O：機會

1. 有什麼適合我們的機會？
2. 可以學什麼技術？
3. 可以提供什麼新的技術/服務？
4. 怎樣可以與眾不同？
5. 5-10年內的發展？

T：威脅

1. 市場最近有什麼改變？
2. 競爭者最近在做什麼？
3. 環境的改變是否會造成影響？
4. 是否有什麼事可能會造成威脅？

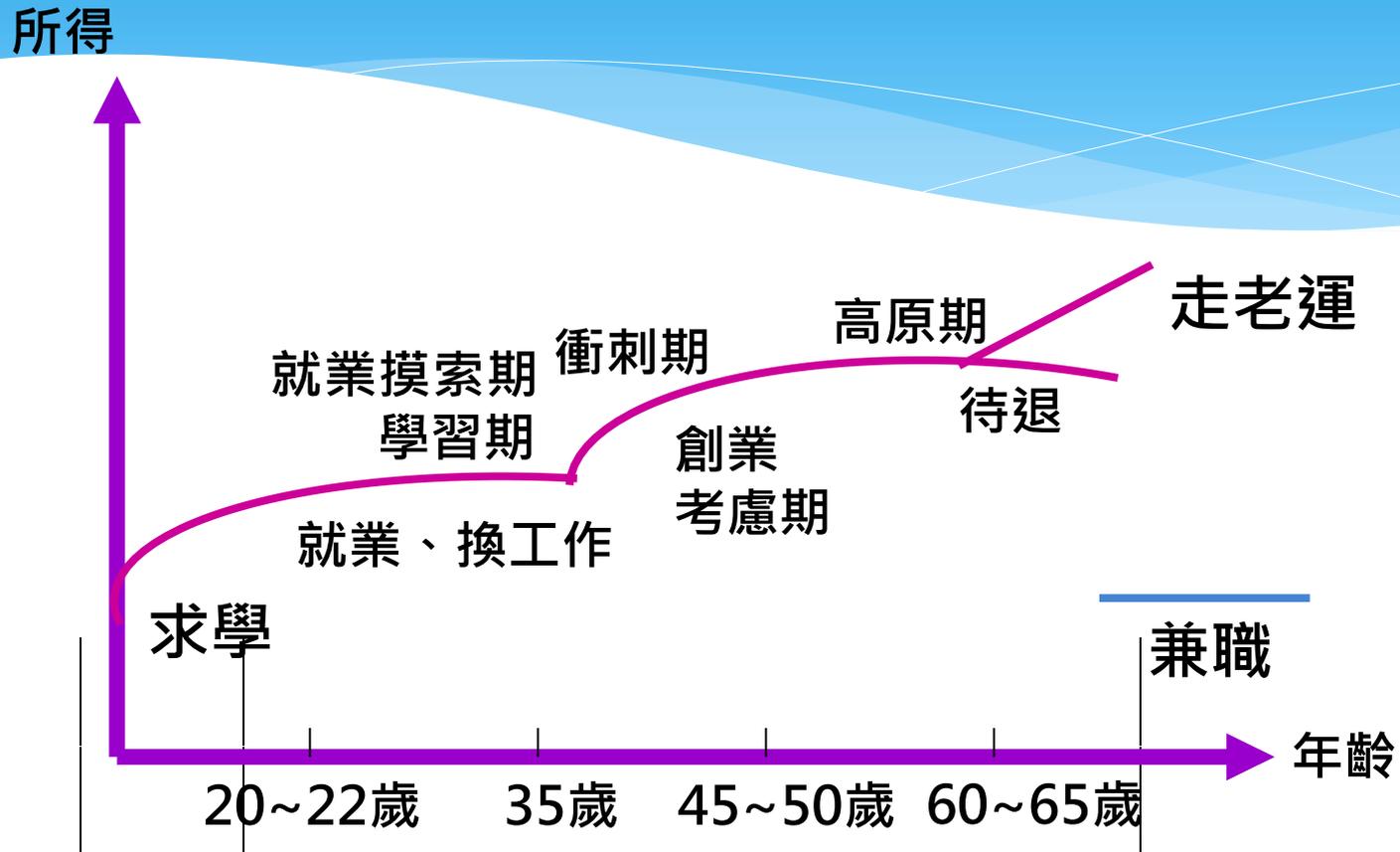
策略選擇比較

- * WT對策是一種最為悲觀的對策，是處在最困難的情況下不得不采取的對策
- * WO對策和ST對策是一種苦樂參半的對策，是處在一般情況下采取的對策
- * SO對策是一種最理想的對策，是處在最為順暢的情況下十分樂于采取的對策

如何做個人SWOT分析

- * SWOT 分析是檢查個人技能、能力、職業、喜好和職業機會的有用工具
- * 如你對自己做個細緻的SWOT分析，那麼你會很明瞭地知道自己的個人優點和弱點在哪里，並且你會仔細地評估出自己所感興趣的不同職業道路的機會和威脅所在

生涯發展的階段與活動



職業生涯規劃的分類

類型	定義及任務
人生規劃	整個職業生涯的規劃，時間長至40年左右，設定整个人生的發展目標。如規劃成爲一個有數億資產的公司董事
長期規劃	5—10年的規劃，主要設定較長遠的目標。如規劃30歲時成爲一家中型公司的部門經理，規劃40歲時成爲一家大型公司副總經理等等
中期規劃	一般爲2~5年內的目標與任務。如規劃到不同業務部門做經理，規劃從大型公司部門經理到小公司做總經理等等
短期規劃	2年以內的規劃，主要是確定近期目標，規劃近期完成的任務。如對專業知識的學習，2年內掌握哪些業務知識等等

職業生涯影響因素的關係

知己：

性格
興趣
特長
智慧
情商
氣質
價值觀

知彼：

組織環境
企業文化管理制度
領導者素質和價值觀
政治環境
社會環境
經濟環境

抉擇：

職業抉擇
路綫抉擇
目標抉擇
行動措施

就業環境 - S W O T

Strength : 優勢	Weakness : 劣勢
<ol style="list-style-type: none">1.工作熱誠2.願意學習新事物3.有創新企圖心。4.於大一、二培養基礎能力，大三、大四培養專業能力，實施及鼓勵學生修習學程，提升畢業生之就業核心能力。	<ol style="list-style-type: none">1.大學學歷普及化，企業選才時，轉為強調其證照制度或某專業知能證明。2.國內商管科系種類繁多，國企系所訓練之管理功能專業並非在特定產業上，少具專業化及特殊管理功能特色(如行銷系、財管系、流通系等)，畢業生在初期就業上略顯劣勢。

就業環境 - S W O T

Opportunity : 機會

1. 政府2008兩兆雙星產業政策及服務業發展綱領及中科與中部精密園區等緊鄰本校，提供了更多新興工作型態與內容。
2. 提升第二外語及國際事務處理能力，增加其貿易、商業代表、語文化管理等工作機會。

Threat : 威脅

1. 過去十年來各大學及技術校院大量增設商學及管理相關科系，商業類科畢業生大幅增加，導致就業市場之嚴酷競爭。
2. 大陸及其他第三世界國家的商管教育，學生不但在專業方面急起直追，在語言訓練方面亦多強於本國之教育，間接威脅了本國學生在國外工作之機會。

SWOT分析的4步驟

1. 評估自己的長處和短處

2. 找出職業機會和威脅

3. 列出今後5年內您的職業目標

4. 列出一份今後5年的職業行動計劃

1. 評估自己的長處和短處



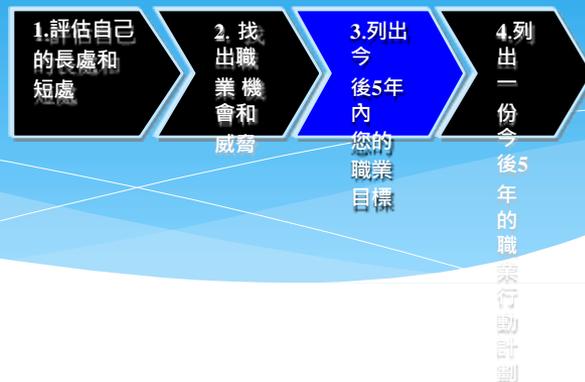
- * 做一份表格
 - * 列出自己喜歡做的事情和長處所在和不喜歡做的事情和短處所在
 - * 列出自認為所具備的很重要的強項和對你的職業選擇產生影響的弱勢
- * 然後再從中標出那些你認為對你很重要的強、弱勢
- * 兩種選擇
 1. 是努力去改正您常犯的錯誤，提高您的技能
 2. 是放棄那些對您不擅長的技能要求很高的職業

2. 找出職業機會和威脅



- * 不同的行業（包括這些行業裏不同的公司）都面臨不同的外部機會和威脅
- * 請列出自己感興趣的一兩個行業，然後認真地評估這些行業所面臨的機會和威脅。

3.列出今後5年內您的職業目標



- * 列出最想實現的3~5個目標
 - * 希望從事哪一方面的工作
 - * 管理多少人
 - * 何種職位
 - * 薪水到哪個級別
- * 注意:必須竭盡所能地發揮出自己的優勢，使之與行業提供的工作機會圓滿匹配

4.列出一份今後5年的 職業行動計劃



- * 列出要達成上述每一目標的具體行動計劃
 - * 如何做
 - * 需要哪些資源和幫助
 - * 何時完成
 - * 階段性的評估條件,方式
- * 例:進修求學-考MBA

個人SWOT分析

* 優勢(S)

- * 高學歷
- * 人際關係良好
- * 正確價值觀
- * 能獨立自主
- * 有專業知識

* 劣勢(W)

- * 過於理想化
- * 主觀意識過強

個人SWOT分析

機會(O)

就業市場愈來愈傾向高學歷者

現今高科技就業市場蓬勃發展，高級人才卻不足

* 威脅(T)

- * 無法屈就低職位、低薪水
- * 所學科系和熱門產業不符
- * 熱門產業競爭者眾多

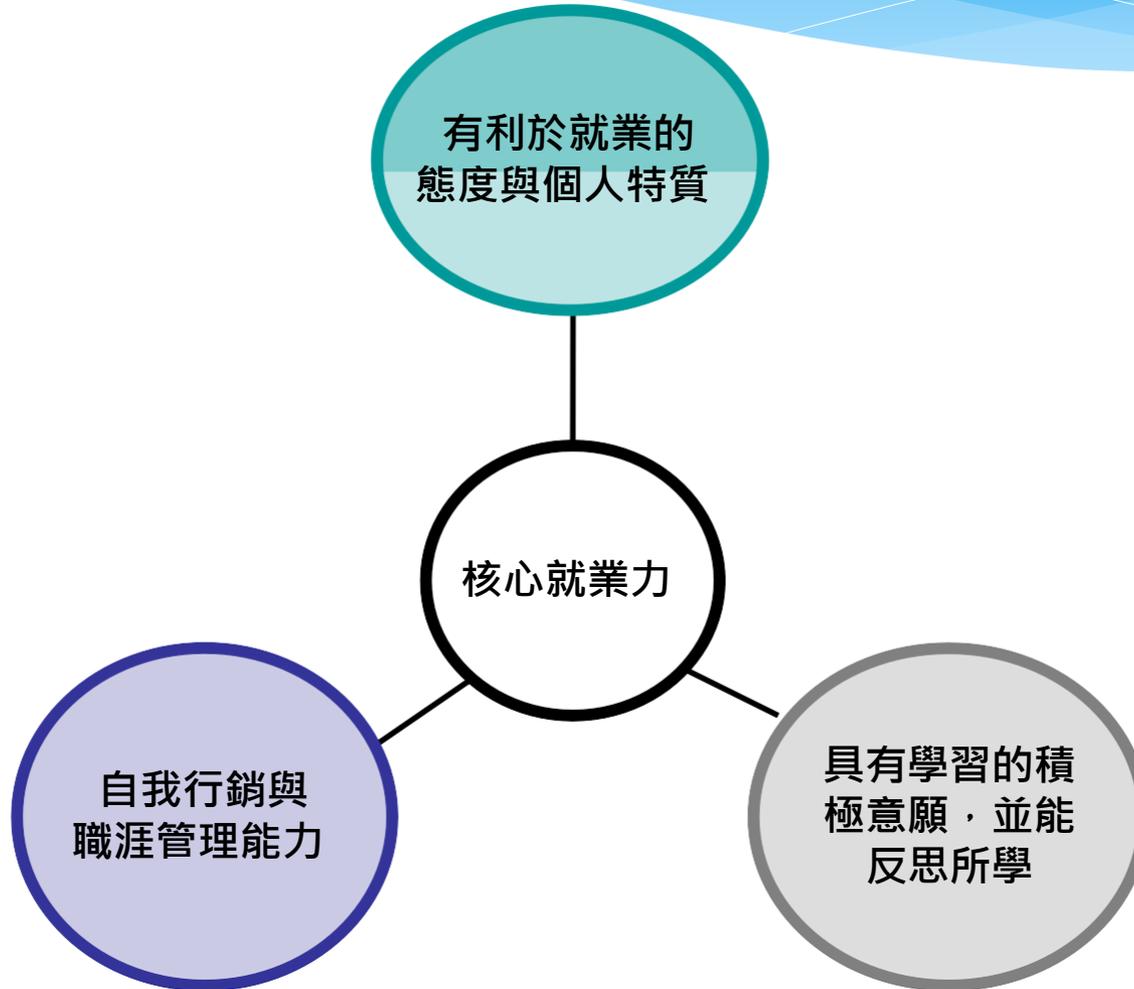
如何找到一份好工作？

- 一、認識自我：要先認識自己、了解自己，再來尋找自己有興趣、能發揮才能的相關工作。
- 二、改變態度：讓自己能夠更有耐心、有責任去做任何一件事情，並且負責任。
- 三、達成目標：對每一件都抱持著堅持到底、一定要達成的態度，讓自己能夠交出一張漂亮的工作成績單。

V. 生涯規劃 - 如何找到好工作？



核心就業力



核心就業力架構

大學生就業力

工作態度與合作能力

良好的工作態度

穩定度與抗壓性

團隊合作能力

了解遵守倫理與道德

生涯規劃管理與積極進取

創新能力

領導能力

了解產業環境及發展

求職自我推銷能力

生涯發展充分了解規劃

學習意願與可塑性

具備專業知識並運用

表達溝通能力

發掘及解決問題的能力

專業知識與技術

基礎電腦應用技能

外語能力

能將理論應用到實務

雇主認為最重要的八項核心就業力技能

企業在僱用大專畢業生時優先考量的能力（雇主意見）

就業力技能	回應百分比	排序
良好工作態度	84.9	1
穩定度及抗壓性	66.4	2
表達與溝通能力	58.8	3
學習意願及可塑性	57.0	4
專業知識與技術	45.7	5
團隊合作能力	39.6	6
發掘及解決問題能力	36.7	7
基礎電腦應用技能	33.0	8
外語能力	25.6	9
遵循專業倫理道德	14.0	10
創新能力	8.2	11
能將理論運用於實務	7.8	12
擁有專業證照	5.1	13
瞭解產業環境及發展	2.9	14
對職涯發展充分瞭解及規劃	2.2	15
領導能力	1.6	16
求職與自我推銷能力	0.7	17

- 良好工作態度
- 穩定度與抗壓性
- 表達與溝通能力
- 專業知識與技術
- 學習意願與可塑性
- 而第六至八項為：團隊合作能力、基礎電腦應用技能、發掘及解決問題能力。

VI.準備——職場的生涯規劃



內容大綱

- (1) 職場的認識
- (2) 如何取得職業資訊
- (3) 如何做好職業生涯的決定

(1) 職場的認識



一、個人條件的再認識

1. 因此重新檢視自己所學是不是符合社會的需求，提高目前所會技能的附加價值，讓自己在職場上的價值是難以被取代。
2. 調整自己的觀念。
3. 隨時注意、關心職業市場的變化。

二、企業喜歡什麼樣的人才

大型企業，強調團隊合作的精神，所以除了專業能力外，可能更看重工作態度與人格特質。誠洲資訊處經理張定原指出，在選擇員工時有三大考量，第一是溝通能力，第二是專業技能，第三是協調配合的能力。壕鑰行銷部經理蒙禮慧則依序是勤奮、敬業態度與虛心學習。

表1 企業聘任學士首要考量標準

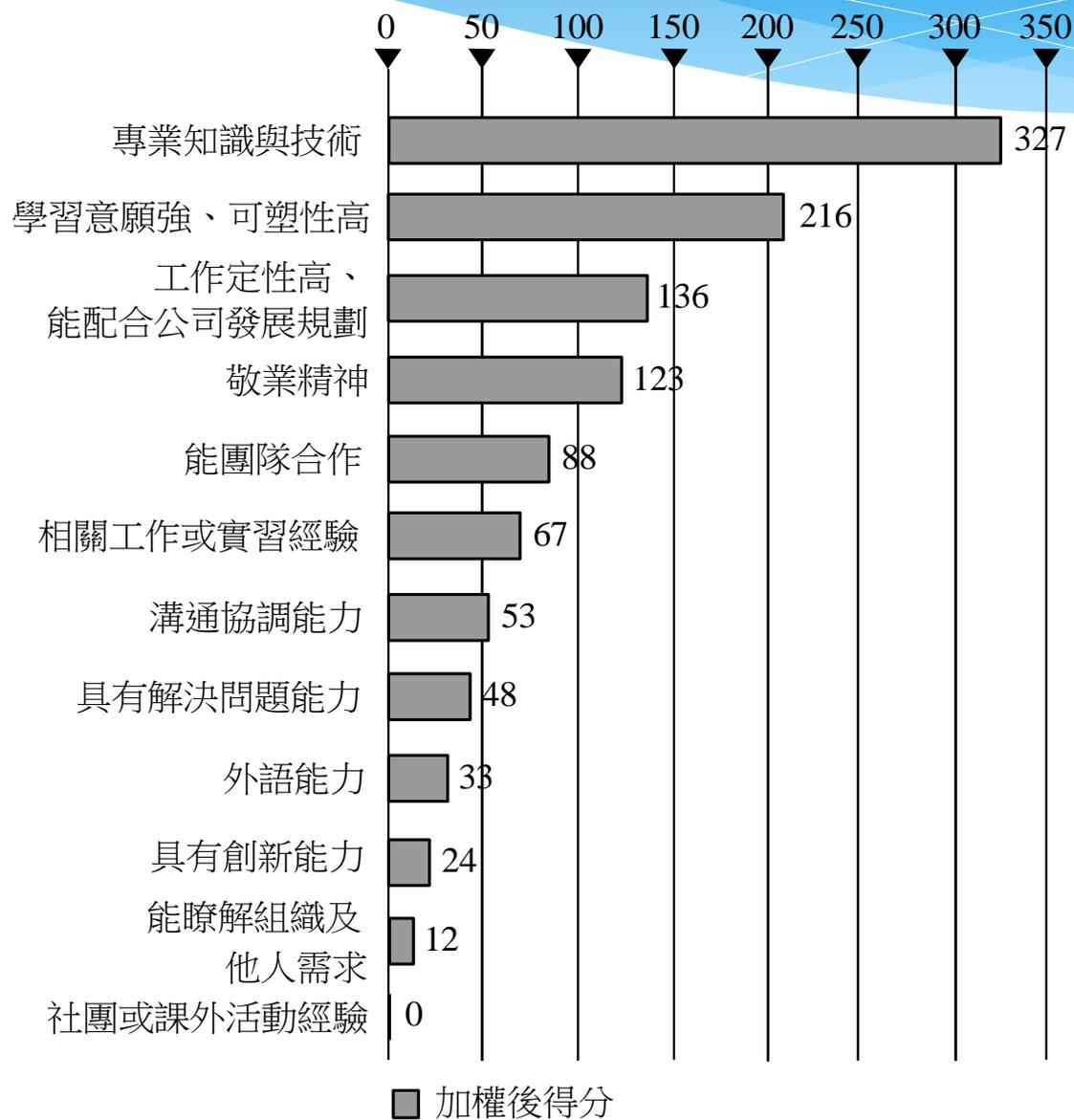


表2 企業聘任碩士首要考慮標準

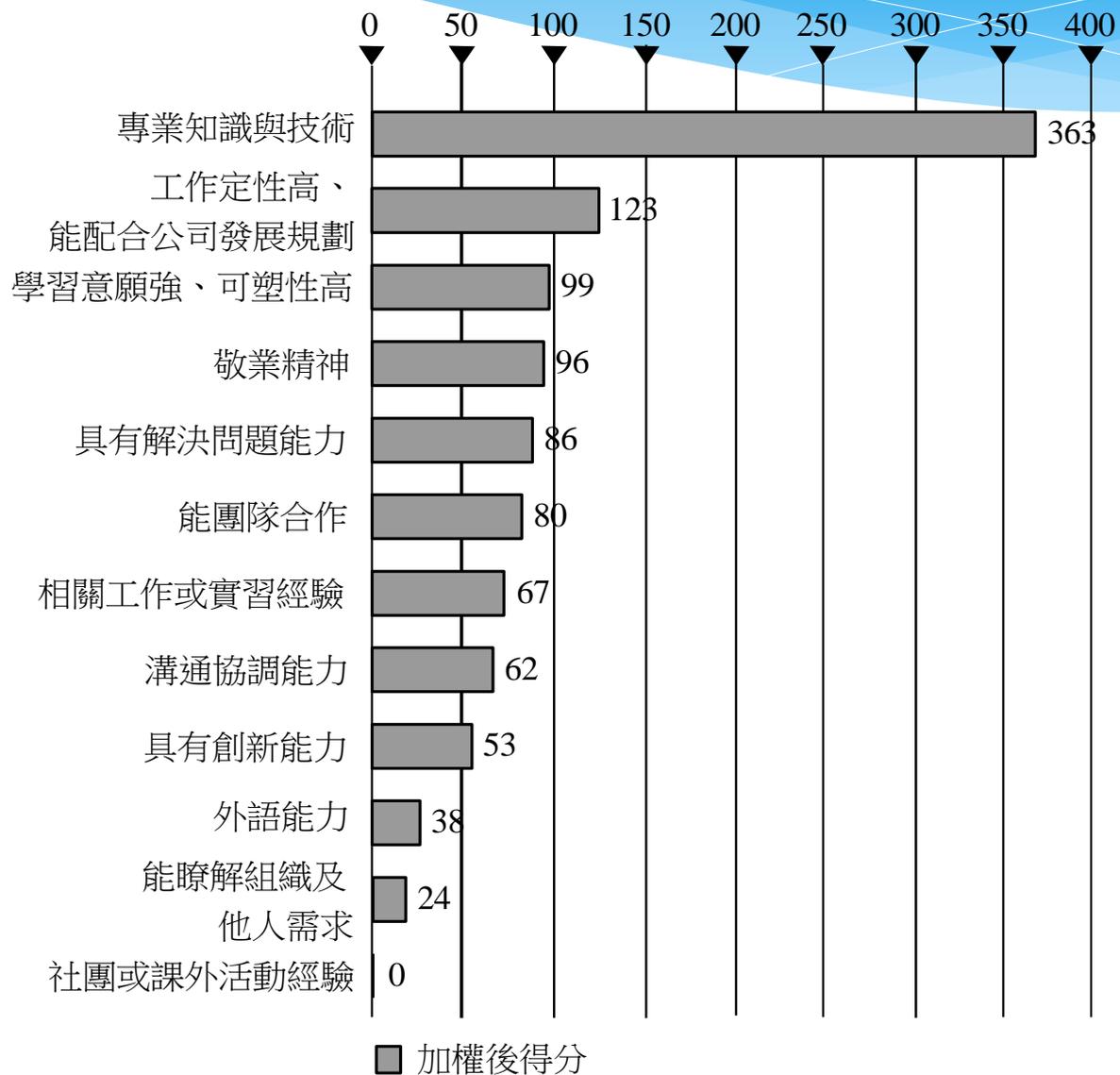
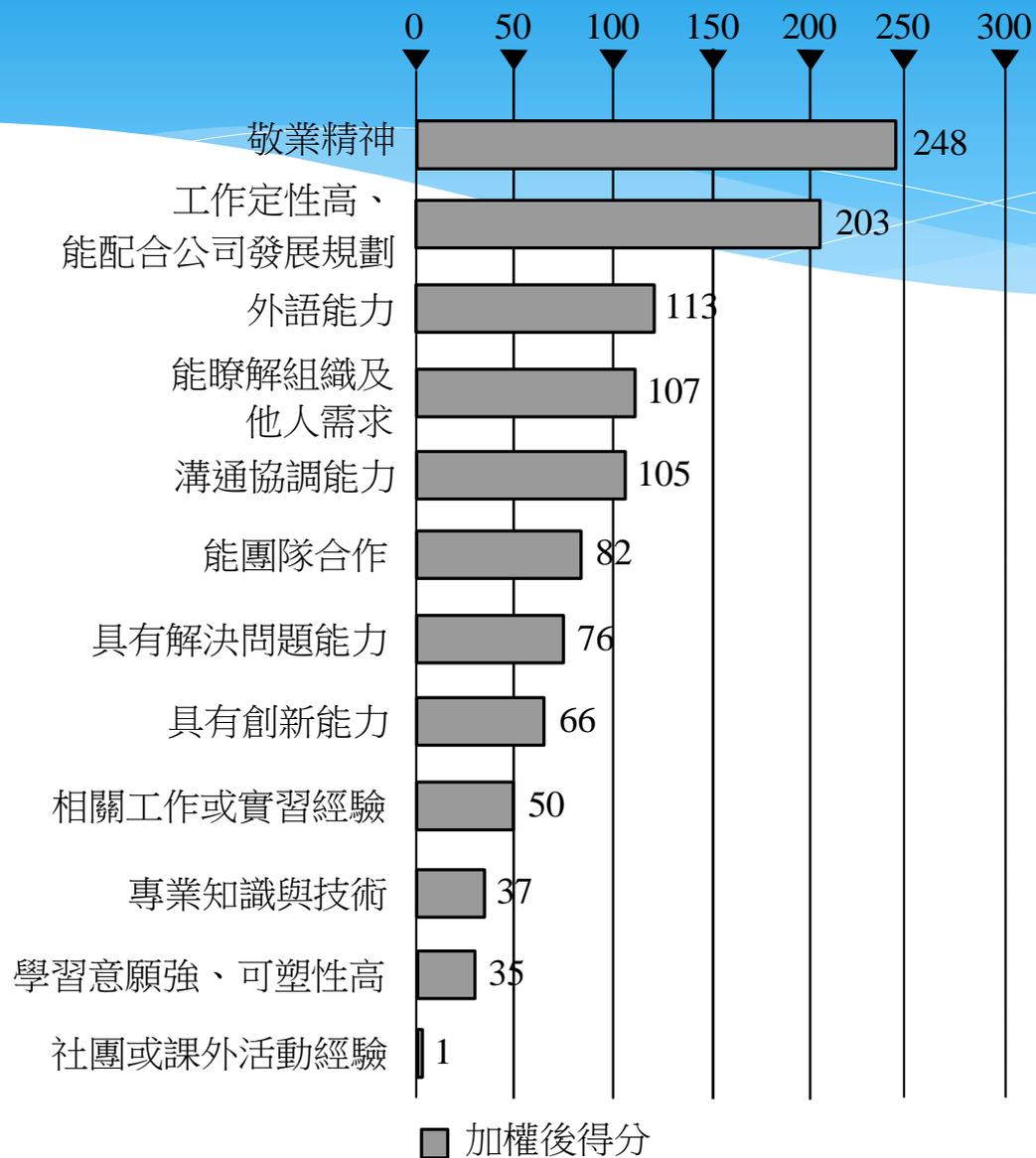


表3 企業認為大學生最缺乏的工作能力與態度



(2)如何取得職業資訊



三、網路求職資訊

人力仲介的專業網站

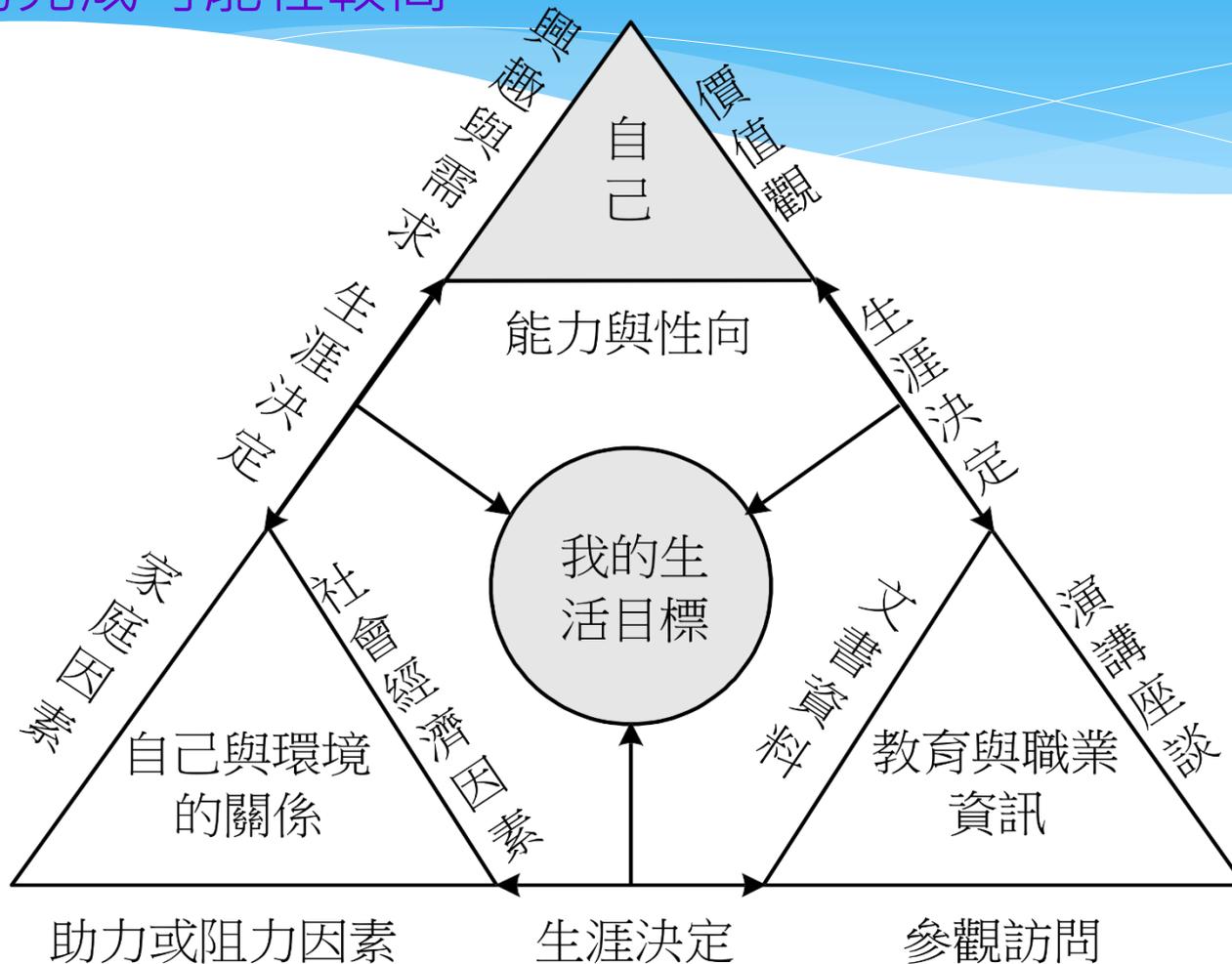
1. 行政院青輔會求才求職資料庫
2. **104**人力銀行
3. **1111**人力銀行

賈桃樂 學習主題館 <http://cdc.wda.gov.tw/home>

(3) 如何做好職業生涯的決定



目標的決定是三角形的核心；考慮因素中，首先考量自己的需要，如果能得到客觀環境的支持、有完整的訊息等做後盾，生涯目標的完成可能性較高。



職涯規劃能力應及早培養

- 在步出校門時，對自己職涯規劃及產業環境的瞭解是否充分。
- 培養一個建立願景的能力。因為有願景，才知道選擇哪條路才能達到這個願景。

(三) 訂定事業及人生目標

- 服務社會貢獻人群？
- 求 名？
- 求 利？
- 求健康？
- 求快樂？

(四) 發展行動計畫

- * 程序型：定期追蹤考核，每月每週每日考核，半年一回首，重新規劃建立無悔人生。
- * 任務型：重行動方案評估，行動計畫表可含任務目標、達成指標、行動方案、資源預算、預期利益。

(五) 訂定追蹤方案

依計畫排出優先次序

