校学发〔2021〕14号

**关于长春建筑学院举办第一届“职涯探索，职赢未来”职业生涯规划大赛的通知**

各学院：

为深入学习和贯彻习近平总书记关于就业工作的重要讲话和指示精神，不断增强学院学生职业生涯规划意识，引导学生树立正确的成才观、择业观和就业观，学会以科学的方法规划自己的职业生涯，高效管理时间，合理规划自己的大学生活，提升就业竞争力，学校决定举办第一届“职涯探索，职赢未来”职业生涯规划大赛。现将有关事项通知如下：

一、组织机构

主办单位：长春建筑学院学生服务管理中心学生工作处

承办单位：校团委、就业指导中心、大学生实践创业中心

二、大赛主题

职涯探索，职赢未来

1. 参赛时间、地点

2021年5月27日17:00

土木工程学院报告厅

四、参赛对象

全体在校学生

五、大赛内容

1.比赛内容为个人职业生涯规划设计及展示，主要包含：参赛选手结合自身实际，运用职业生涯规划专业知识，撰写《职业生涯规划书》。（40分）

2.进行PPT展示。（40分）

3.回答评委专家提问。（20分）

4.大赛评分参考标准（详见附件1），职业生涯规划书作品要求（详见附件2），现场比赛环节每个选手比赛时间7分钟，其中5分钟PPT展示，2分钟回答评委专家提问。

六、大赛安排

本次大赛由长春建筑学院学生工作处主办，大赛共分四个阶段，具体如下：

第一阶段：报名阶段（4月6日-4月20日）

各学院组织各年级各班级做好职业生涯规划大赛的宣传、动员、报名工作。由辅导员及班导师对学生进行职业生涯规划书指导。

第二阶段：初赛阶段（4月20-5月6日）

各学院组织开展院内初赛，对参赛选手进行选拔评比，并选出2-3名优秀选手参加校级复赛。

第三阶段：校级复赛阶段（5月6日-5月20日）

学校对参赛选手职业生涯规划书进行评审，决出一定比例入围最终决赛环节。入围决赛环节的选手，在本评审阶段所得成绩按照规划书评审成绩的40%计入决赛总成绩中。

第四阶段：校级决赛阶段（5月27日）

决赛形式为现场陈述及问答，总成绩按照职业生涯规划书评审（40%）、现场陈述及问答（60%）计算，最终以分数累加制度评选相应奖项。

七、参赛方式

1.各学院学院选拔2-3名参赛选手。

2.[参赛选手需在2021年5月18日前将大赛报名表纸质版1份（见附件3）、职业生涯规划书纸质版5份，上交到学生工作处胡丽聪处。](mailto:参赛选手需提前将PPT发送至369225897@qq.com。)

[3.将大赛报名表、职业生涯规划书及演讲PPT电子版发送到](mailto:参赛选手需提前将PPT发送至369225897@qq.com。)邮箱：369225897@qq.com。命名格式：学院+姓名+学号+职业生涯规划。

4.所有电子版材料于2021年5月20前上交至学生工作处胡丽聪处。

八、奖项设置

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 奖项 | 名额 | 奖品 |
| 一等奖 | 2 | 荣誉证书+奖品 |
| 二等奖 | 3 | 荣誉证书+奖品 |
| 三等奖 | 5 | 荣誉证书+奖品 |
| 优秀奖 | 若干 | 荣誉证书 |

九、参赛要求

本次演讲必须紧紧围绕“职涯探索，职赢未来”这一主题，PPT陈述环节每位选手限时5分钟。主要从自我认知、职业认知、职业决策、计划与路径、评估与调整、职业道德等六方面进行阐述。旨在向评委和观众展示自己对未来就业前景的预估和对就业道路的选择，要求结合实际，突出亮点，主题鲜明，积极向上，切记空谈理论。

1.演讲时间限时5分钟，如超时去掉最高分。

2.参赛选手需要在比赛开始前1小时到场排练，同时进行抽签决定出场顺序。

3.参赛选手需着正装出席。

4.参赛者由于个人原因临时有事无法参加活动时，应该主动与学院负责人联系，并阐述缘由。

附件：1.长春建筑学院第一届“职涯探索，职赢未来”职业生涯规划大赛评分参考标准

2.长春建筑学院第一届“职涯探索，职赢未来”职业生涯规划大赛职业生涯规划书作品要求

3.长春建筑学院第一届“职涯探索，职赢未来”职业生涯规划大赛报名表

长春建筑学院学生服务管理中心 2021年5月14日

长春建筑学院学生工作处 2021年5月14日印发

附件1：

**长春建筑学院第一届“职涯探索，职赢未来”职业生涯规划大赛评分参考标准**

一、书面作品（40分）

《个人职业生涯规划书》主要包括自我认知、职业认知、职业决策、计划与路径、评估与调整、职业道德等6个方面，选手可根据自身情况个性化完善。作品以近期目标规划为主，即大学期间和毕业后3年内的职业生涯规划。

1.职业规划设计的完整性。作品内容要求真实、完整，分析透彻,运用职业生涯规划相关知识理论，结合自身，合理运用相关测评工具，客观准确地规划职业生涯。

2.职业规划设计的科学性。要基本体现人职匹配的思路，目标确定和路径设计要符合自身和外部环境实际，正确处理职业生涯规划与测评工具的关系，避免主观臆想。

3.职业规划设计的操作性。作品要求思维缜密、目标明确、分析有深度、可操作性强，要有一定的分阶段目标，尤其是近期（大学至毕业后三年）目标规划，分析要具有说服力。

4.职业规划设计的逻辑性。作品逻辑清晰、组织合理，准确把握职业规划设计的核心和关键。

5.职业规划设计的创新性。创意新颖，充分体现个性而不落俗套, 充分展示当代大学生朝气蓬勃的精神风貌。

二、PPT制作及展示（40分）

1.PPT设计精巧、内容突出、简明扼要、能够精确提炼职业规划设计作品要点。

2.表达的完整性。能够准确表达作品内容，准确把握职业规划设计的核心和关键。

3.自我表达力。选手必须脱稿陈述，普通话要标准清晰，语言流畅，语速适中，表达简洁。

4.表达生动性。表现力强，有感染力，控场灵活有效，能够调动观众气氛，现场互动效果优良。

5.仪态。着装得体，仪态端庄、大方、美观。

三、现场答辩（20分）

1.应答能力。（1）能正确理解评委提问，有针对性地回答问题。（2）答题过程流畅、无明显停顿、语句通顺、措词恰当、语句精炼。（3）应变能力强、能够灵活地，创造性地运用职业规划只是作答。

2.回答内容。（1）回答问题切合题意，答题过程条理清晰，层次分明、结论明确.（2）内容准确精炼、重点突出，能后有针对性的就提问要点归纳阐述。（3）内容真实可信，运用事实论据，论述有说服力。

附件2：

**长春建筑学院第一届“职涯探索，职赢未来”职业生涯规划大赛职业生涯规划书作品要求**

1. 装订顺序及格式

封面、扉页、目录、前言、正文、结语

要求：

1.不少于3000字，采用单面打印。

2.纸张大小为A4 复印纸，页边距采用：上2.5cm、下2.5cm、左2.5cm、右2.5cm。

3.封面可自行设计，美观整洁即可，需标有“长春建筑学院第一届“职涯探索，职赢未来”职业生涯规划大赛字样。

4.扉页内容包括：学生的姓名、学号、性别、班级、指导教师（一经确定不能更改）、联系电话、E-MAIL等相关信息。

5.正文部分内容，标题居中，采用仿宋二号加粗；一级标题采用黑体三号居左；二级标题采用楷体三号居左；三级标题（如有）采用宋体三号，加粗并居左。除各级标题外的正文内容，均采用仿宋GB2312小三号字体。

6.页码：居中采用五号times new roman

7.图表：图题紧接图的下一行居中打印；表题在表格上方居中，图表标题及正文采用五号字。

二、内容要求

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **职**  **业**  **生**  **涯**  **规**  **划**  **书** | **内容** | **具体描述** |
| 自我认知 | 1.自我分析清晰、全面、深入、客观，能清楚地认识到自己的优劣势。 |
| 2.将人才测评量化分析与自我深入分析综合，客观地评价自我，职业兴趣、职业能力、职业价值观、个性特征分析全面、到位。 |
| 3.从个人兴趣爱好、成长经历、社会实践中分析自我。 |
| 4.自我评估理论、模型应用正确、合理。 |
| 职业认知 | 1.了解社会的整体就业趋势，并且了解大学生就业状况。 |
| 2.对目标职业所处行业的现状及前景了解清晰，了解行业就业需求。 |
| 3.熟悉目标职业的工作内容、工作环境、典型生活方式，了解目标职业的待遇、未来发展。 |
| 4.对目标职位的进入途径、胜任标准了解清晰，深入了解目标职业对生活的影响。 |
| 5.在探索过程中应用到文献检索、访谈、见习、实习等方法。 |
| 职业决策 | 1.职业目标确定和发展路径设计要符合外部环境和个人特质（兴趣、技能、特质、价值观），要符合实际、可执行、可实现。 |
| 2.对照自我认知和职业认知的结果，分析自己优、劣势及面临的机会和挑战，职业目标的选择过程阐述详尽，合乎逻辑。 |
| 3.备选目标要充分根据个人与环境的评估进行分析确定，备选目标职业发展路径与首选目标发展路径要有一定相关联系性。 |
| 4.能够正确运用评估理论和决策模型做出决策 |
| 计划与路径 | 1.行动计划对保持个人优势、加强个人不足、全面提升个人竞争力有针对性、可操作性。 |
| 2.近期计划详尽清晰、可操作性强，中期计划清晰并具有灵活性，长期计划具有方向性。 |
| 3.职业发展路径充分考虑进入途径、胜任标准等探索结果，符合逻辑和现实，具有可操作性和竞争力。 |
| 评估与调整 | 1.对行动计划和职业目标设定评估方案，如要达到什么标准，评估的要素是什么？ |
| 2.能够对行动计划实施过程和风险做出评估，并制定切实可行的调整方案。 |
| 3.调整方案的制定充分根据个人与环境的评估进行分析确定，充分考虑首选目标与备选目标间的联系和差异，具有可操作性。 |
| 职业道德 | 分析目标职业岗位的职业道德的内容、表现形式、调节范围、产生的效果等。 |
| **参赛作品设计要求** | 作品完整性 | 内容完整，对自我和外部环境进行全面分析，提出自己的职业目标、发展路径和行动计划。 |
| 作品思路 | 职业规划设计报告思路清晰、逻辑合理，能准确把握职业规划设计的核心与关键。 |
| 作品美观性 | 格式清晰，版面大方美观，创意新颖。 |

附件3：

**长春建筑学院第一届“职涯探索，职赢未来”职业生涯规划大赛报名表**

院系名称： （盖章） 填表时间：2021年 月 日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学院 | 姓名 | 学号 | 专业班级 | 性别 | 联系电话 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |