

【职业指导】

如何成功实现职业转型？

案例：

张女士原先是一名医护工作者，因为生育二胎，不能胜任倒班工作制，所以急于想找一份朝九晚五，有周末休息的工作，初步锁定行政人事类的职位。

张女士来到职介所寻求帮助，很快得到了一次集体面试的机会。面试当天，单位人事看了张女士的简历后，询问她离开护士岗位的原因，张女士按实际情况如实回答；问之前工作的具体内容以及有没有印象深刻的事情，张女士简单叙述了做护士的基本工作，表示并没有什么特别印象深刻的事情；问她的兴趣爱好以及对办公软件的使用情况，张女士说也没什么爱好，平时喜欢看看电视逛逛街，办公软件之前只是在学校学习过。

整个面试过程很快结束了，结果可想而知，该单位并没有录用张女士；接下来还有几次类似



的面试，结果也不甚理想。

那么，张女士的面试过程究竟出了什么问题呢？

分析：

张女士想要职业转型，但是没有为转型和面试做好功课。

实话实说是让自己最自然、最舒服的表达方式；但是对于单位人事来说，他们问出的每个问题都是有指向性的，问你离职原因是为了考量你的稳定性；问你

工作内容是想了解原来的工作与现在的工作有什么关联和交集；问你兴趣爱好是想大致判断一下你的性格特征。

所以在去面试之前，最好先做一些针对性的准备工作，让自己的职业转型之路可以走得顺利些。

建议：

无论是什么原因需要转换职场跑道，应当都要做到以下几点：

一、明确岗位类型

职业转型后想要从事什么类型的工作这是重要动向，因为隔行如隔山，除非特殊原因，一般不建议转换职场跑道。在转型之前，先要清楚了解自身情况，性格是外向型还是内向型，自己有什么方面的技能，自己对什么岗位感兴趣，家人有没有从事相关的工作等等，综合评定后锁定一到两个岗位，然后投递简历。

二、做好充分准备

确定好要应聘的岗位后，先了解单位对于这类型的岗位有哪

些招聘要求，例如年龄、学历、技能资质以及其他硬性条件，尽量在面试前解决问题和补齐短板。在收到单位的面试通知后，简单了解一下该单位的情况，预先设想一下人事会问哪些问题，最好进行一下预面试练习，或者多参加集体面试，做好充分准备才能事半功倍。

三、平稳渡过转型期

面试成功后，进入新的工作单位，迎接新的工作岗位，都会碰到各种麻烦和挑战，一不小心就会前功尽弃。开始新的工作要多听多看多学多记，把担心化作谦虚的行动，多向老同事学习和交流；但工作交接和适应期一般不会太长，所以尽量在交接期内多问多实践，多发现问题多解决问题，这样才能尽快进入角色和正常的工作状态，平稳渡过职业转型期。

通常每个人的职业生涯都会碰到几次重要的转型，事先做好充分的准备，量身打造出适合自己的，才能让自己更顺利地渡过转型期，让自己能够在新的工作岗位上更好地发光发热。

(普陀就促中心 倪晓华)

【求职技巧】

让疫情中的云面试遇见最棒的你

由于疫情原因，很多企业也都发布声明，招聘改为线上面试。看起来线上面谈简化流程，打破地域限制，减少双方时间成本。对于职场新人来说，面试似乎变得简单了；其实不然，线上面试会让职场新人一些错误细节放大，同时隐藏我们新人们朝气蓬勃的这一面。

那么，职场新人应该如何应对远程线上面试呢？



1. 洁净环境很重要

别以为视频面试就是你往镜头前一坐就行了。毕竟是正经的面试，如果你不想让企业认为你不重视面试，就一定要选择合适的地点，并确保环境的干净、整洁和安静。干净整洁的背景会帮助面试官在面

试时更专注与你的交流中；安静的环境能让你说的话更加清晰，面试官也能更好地抓住你想表达的点。

2. 仪表仪容要得体

有些职场新人以为远程面试就可以穿得很随意，或者上半身正装，下半身睡裤；但其实得不偿失，因为你不能时刻确保你的镜头不会暴露你的小秘密。还是穿上正装，简洁大方，颜色沉稳，通过外在形象，给考官呈现一个良好的精神面貌吧。

3. 保持良好眼神交流

传统面试中的眼神交流很重要，视频面试中更重要，也相对更难做到；毕竟有些职场新人没有很好地盯着摄像头。这里有个小技巧可以把视频摄像头放置在面部前方，这样可以防止你在面试过程中需要低头或者抬头去面向摄像头。有些人有个习惯，在面试前会准备一些纸笔，用于记录听题及作答过程中的关键字，以备不时之需。但远程面试时一定要切记不要一直低头看稿，否则会留给面试官留下不好的印象。

4. 避免不必要的小动作

面对视频说话，有的人会不自在而产生紧张情绪。一些面对面交流时大家都感觉挺正常的一些小手势、动作、语言，会在视频里被夸张化，更引起面试官的注意。比如，用手托着下巴、玩头发、摸脸等等，都会让你在镜头中显得更紧张，给面试官不佳的形象视觉。在视频面试中更要尽力避免这些小动作。

5. 麦克风靠近下巴

不要让麦克风离你很远，那

【招聘会信息】



2020年嘉定新城招聘洽谈会
时间：2020年9月5日上午9:30
地点：嘉定区宝安公路3386号1楼大融城西庭

附近交通：嘉定15路、嘉定101路
主要招聘单位：上海通成企业发展有限公司、安科瑞电气股份有限公司、桑浦机械(上海)有限公司、上海冉圣机电设备有限公司、上海鸿辉光通科技股份有限公司等。

主要招聘岗位：技术支持主管、注塑检验、电焊工、铆工、仓管、调色工等。

主办单位：嘉定新城社区事务受理服务中心



【职场问答】

○问：个人能否申报劳动关系协调员的考试鉴定？需要什么条件和资料？

●答：个人可以申报劳动关系协调员的考试鉴定，需要本人携带身份证到现场报名。报考者应从事本职业工作，并具备以下条件之一：1.连续从事本职业工作6年以上；2.具有本专业或相关专业大专及以上学历证书。

○问：全公司职工的社保都没按照实际工资为基数缴纳，想去相关部门举报。单位违法行为人人都可以举报吗？

●答：用人单位与职工签订劳动合同，并为职工缴纳社保费。如认为单位的行为损害了自己的合法权益，可以要求单位改正；如单位拒不改正的，可至劳动监察部门或单位参保地的社保中心投诉举报，主张自己的权利。

○问：公司女职工产假128天，其中后30天遇法定假日顺延。如果顺延期间含有周末，是否要去除周末再顺延？另外顺延期间的工资需要企业支付吗？

●答：女职工生育享受98天产假，其中产前可以休假15天；除享受国家规定的产假外，还可以再享受生育假30天。若属于难产的，增加产假15天；生育多胞胎的，每多生育1个婴儿，增加产假15天。遇法定节假日顺延休息根据社保的相应规定执行。女职工生育假遇法定节假日顺延期间，用人单位不再另行支付工资。

样在视频中对方很可能不能清楚地听到你的声音。把麦克风放在下巴附近的位置，会让你的声音有效地传过去；同时，避免一些会发出噪音的小动作，比如不停的按笔，敲桌子等。注意这些细节可以大大提高视频面试的质量。

做到以上这些，相信可以使你的网上面试效果更加完美，尽早地拿到心仪的offer。

(普陀就促中心 傅敏悦)

【区域亮点】

特殊时期更要主动抓就业机遇(上)



余晓辉(化名)，奉贤籍应届毕业生，上海应用技术大学劳动与社会保障专业2020届本科毕业生，参加“留奉入谷”大学生职业培训工作坊，成功签约中国银行。

主动出击：抢抓就业机遇

2020年的我们即将告别校园走向社会，在第一次寻找工作的道路上总有许多磕磕绊绊——不知道自己能够做什么，不知道自己喜欢什么样的工作，不了解求职场上企业喜欢什么样的员工。我们一路摸索，但也一路前行。

突如其来的疫情打乱了2020年毕业生的就业计划，无法返校复学、企业招聘人数缩减、线下招聘停滞等因素，使许多同学年前准备好的人职计划“泡汤”；但是挑战和机会并存，此时如何抓住就业机遇是至关重要的成功密钥。

疫情期间，碍于不能出门，我花了很多时间在网上海搜各类求职信息，投递简历，并且关

注了很多求职方面的微信公众号，拓展自己的信息渠道，广撒网获取更多就业机会。4月，我在“就业在贤”公众号上看到了“留奉入谷”大学生职业能力提升工作坊招募令：奉贤区人社局联合在奉高校主动对接区重点发展产业需求，为助力大学生就业而开设了线上工作坊。作为一名奉贤籍应届毕业生，我感觉这个工作坊就是为自己量身定制的，我第一时间报名了，并有幸参加了奉贤区首期“留奉入谷”大学生职业能力提升工作坊的招聘培训。

珍惜机会：成功实现就业

这次招聘培训内容上包含了职业技能提升“云课堂”、企业“云宣讲”、企业“云面试”，都是求职干货，让我收获良多。活动中导师们从简历修改、精准投递、岗位解读、面试礼仪等求职角度，帮助我们全方位提升求职技能。工作坊筹备组还从近百家企业中精心筛选出包括东方美谷园区百雀羚、上海莱士、中国银行奉贤支行、水母娘娘、上海晨光、阿莱德、上海和黄药业、上海意罗涂料、上海复旦奥医医学科技、上海悠口园区等奉贤明星企业参与“云宣讲”“云面试”。(未完待续)

(奉贤就促中心)

【上海公共招聘信息】

来自各区职介所的推荐岗位

区属	单位名称	岗位名称	招聘人数	年龄要求	文化程度
杨浦鞍山所	上海欧尚超市有限公司长阳店	生鲜部职员	3	22-35岁	本科
卢湾分中心	上海金拱门食品有限公司	储备经理(浦东为主)	5	20-40岁	高职
虹口分中心	上海科瑞物业管理发展有限公司	地铁十号线站务员	30	20-40岁	高中

注：1、以上所列的各区职介所联系方式，建议你登录上海市人社局官网(<http://rsj.sh.gov.cn>)的“上海公共招聘”特色专栏查询。2、此处刊登的招聘信息可能会有变动，请以上海公共招聘特色专栏即时发布的信息为准。3、在上海公共招聘特色专栏上提交简历、参与应聘需先到上海市人力资源社会保障部门所属各区职业介绍所(详情可登录上海公共招聘特色专栏查询)申请求职密码，如需进一步咨询欢迎拨打12333上海劳动保障热线。