

职场问答



问:什么是工伤康复?为什么要进行工伤康复?

答:工伤康复是利用现代康复的手段和技术,为工伤造成残疾或身体功能障碍的人员提供医疗康复、职业康复等服务,促进工伤人员恢复独立生活、学习和工作的能力,让工伤人员重返家庭和社会,提高工伤人员生活质量。

工伤康复不仅有利于促进工伤人员最大限度的恢复生理功能,减轻工伤人员的伤病痛苦,同时由工伤保险基金支付符合条件的住院康复费用,能分散用人单位的工伤风险。

问:工伤康复包括哪些内容?本市工伤康复采取的方式和原则是什么?

答:工伤康复包括医疗康复、职业康复和社会康复。医疗康复是保证工伤人员全面康复的前提和基础;职业康复是医疗康复的发展和完善,是帮助工伤人员保持和恢复适当职业能力的必要途径,是开展工伤康复的核心;社会康复则是帮助工伤人员回归社会的重要措施。

本市工伤康复采取治疗和康复并重的方式,实行先治疗康复、后鉴定补偿的原则。

职场人生

在“舒适圈”中寻找新鲜感

【案例背景】

小陈大专毕业后一直在本专业从事软件开发设计,刚入公司时一切都充满了新奇和挑战,每每写出代码帮团队完成项目,他都能从中获得成就感,也让小陈感到欣慰和对未来充满期待。但5年过去了,小陈渐渐失去了新鲜感,对工作内容越来越熟悉,感到挑战性的也越来越少,似乎可以预见自己往后的工作状态,对工作感到乏味提不起兴致。

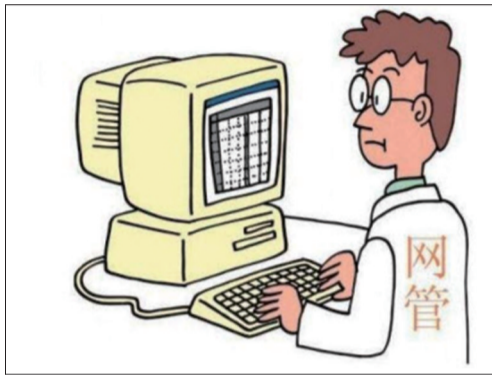
【情况分析】

由于学历不高,小陈一直停留在基础岗位,和他同期进公司的同事有的已经晋升为项目负责人,有的也调去了其他岗位历练,这让原地踏步的小陈内心更加焦虑。

小陈的工作能力值得被认可,学习能力强,专业技术过硬,也能很好地与团队进行合作创造价值,这些都是职场需要的良好素质。现阶段亟待解决的是职场心态调试问题:

1.职场倦怠是大多数人都遇到的状态,一味地逃避不能解决问题,重要的是学会调整心态,才能走出倦怠。

2.职场晋升是能力与机遇并存的结果,并不是时间累积就能实现,必须提升自身综合能力,机会只会留给有准备的人。



3.跳槽固然是一个选择,但也是因人而异和审时度势,显然跳槽无法解决小陈面临的问题,且与他具备的条件相背。

就跳槽来说,需要适应新的环境,学习新的技能,在新的领域缺少专业背景和工作经验就难以得心应手,甚至有挫败心理的产生。此外,新的工作不会再次面临重复单调的工作和问题,往往得不偿失。

【对策建议】

一、调整心态,提高自我价

值认同感。对工作失去热情甚至到了疲惫状态,无法获得工作成就感和价值感,个人发展停滞不前等,这些都是职业倦怠的典型表现。建议设立短期小目标和中长期目标,不断在达到目标的成就感中

激发热情。立足现实,争取在部门和岗位上调动,以减少职业的倦怠感。

二、突破难点,进一步提升专业技能。对比自己与同事间的职业技能差距,从项目实践中汲取经验,用钻研的姿态对待工作难点,通过团队内部互相学习或技能培训等途径提高工作效率,当自身能力足以成为团队中不可或缺的一部分时,自然也就增强了职场竞争力,为长远稳定的发展奠定扎实的基本功。

三、丰富内涵,尽快拥有跨门槛能力。学历是部分企业考察员工学习及工作等素质能力的直观因素,在相同工作能力的条件下,高学历也就拥有了更多的可能性。因此,想要跨过这道门槛,就需要注重学历提升,这也是求知和进取等良好特质的折射,给领导留下正面的印象,为自己创造更多的机会。

此外,还可以培养兴趣爱好,充实业余时间,不仅可以转移注意力,削弱工作倦怠带来的负面情绪,也可以释放工作压力,以更好的状态迎接工作和挑战。

当然,如果有其它技能特长可以支撑你在新的领域发光发热,能做好就业市场和就业形势分析,并在各项条件成熟的情况下跳槽也是一个不错的选择。不管是跳槽还是坚守原有的领域,学会在舒适圈中寻找新鲜感,是职业生涯持续发展的重要法宝。

(徐汇职介 童金艳)

职业指导

如何选择喜欢和擅长的职业?(上)

案例背景:

小沈,2023年应届生,大专读的是广告设计制作专业,后来专升本,专业是数媒(平面)。

在校期间曾做过3份和专业相关的实习岗位,较强的专业功底,让小沈工作干得得心应手,却又觉得设计岗位加班较多,工作氛围比较“卷”,加上路途较远,小沈感到有些吃不消。若转行,比较心仪的方向是社区事务性岗位,最好在“家门口”就业,但辗转了一些招聘市场,发现就业机会并不多。

真转行了,那5年的专业学习势必会有舍弃,感觉倒有些可惜。小沈陷入了两难、迷茫的境地。

问题诊断:

沟通对接后,职业指导员对小沈的职业困惑有了初步的了解,其实是职业选择问题——“选择感兴趣的岗位还是选择擅长的岗位?”

作为应届生的小沈来说,如何清晰自身职业能力、职业



底如何来权衡抉择呢?

指导建议:

在接受指导前,与小沈沟通中似乎“答案”已初显端倪——选择社区事务性岗位,她所谓的“心仪”岗位受家庭和周边朋友的影响居多。指导员并未直接给出简单明确的建议,而是希望通过在引导和剖析中不断进行深度自我探索,从而发现更广阔的职业选择。

一、剖析职业兴趣和职业能力,全面认清自我。

经过分析,小沈的霍兰德职业兴趣测评结果是传统型、研究型、艺术型;而“心仪”岗位之所以“心仪”主要是基于稳定和有序,这和“传统型”不谋而合。小沈是数媒(平面)专业毕业,掌握多种设计软件,有一定的审美及设计能力。除了专业能力外,还有责任感、抗压能力和团队合作等,建议挖掘自身的职业能力且越全面越好。(未完待续)

(浦东职介 唐英)

区域亮点

一路相伴求职路上

帮扶高校毕业生实现就业是人社部门的重点服务工作,以高校毕业生就业服务为契机,金山区就业促进中心积极推出“身临其境·初体验”高校毕业生参观面试重点企业活动,开创高校毕业生就业服务新模式。

去年高校毕业的小胡一直求职未果,来金山区就业促进中心寻求帮助。职业指导老师邀请小胡参加了此次活动,小胡积极的求职意向和主动的配合,让职业指导老师对他求职的成功率充满信心。小胡最后也不负期望,获得了上海某节能科技有限公司的offer。

小胡有感而发:这次参加“身临其境·初体验”活动,让我有幸到这家节能科技有限公司参观、交流和面试,曾经的实习经历和制图知识积累,奠定了岗位体验的基础,对企业产品与人员需求有了深入地了解和认知。且在面试前,指导老师已经介绍了企业概况和文化、招聘岗位及要求及福利待遇等内容,使我对这家企业产生了浓厚的兴趣。

在面试环节中,面试官

度非常地友善,耐心介绍岗位内容和技能要求,而小胡的专业和面试的岗位也非常匹配,最终很顺利地入职了,目前就助理工程师。入职不到1个月,小胡就体会到自己在学校积累的实践知识和技能比较薄弱,用谦虚学习的态度在工作中多看多记多体验,放平心态多请教,保持积极向上心。总之,毕业生就业要结合实际抓住机遇,多尝试多接触,即便不合适或遭遇困难,也是宝贵的经历和经验。

这次的“身临其境·初体验”高校毕业生参观面试重点企业活动帮助不少高校毕业生成功求职。活动前期,工作人员加强对区内重点企业沟通,把符合应届毕业生招聘岗位信息通过招募的形式,吸引高校毕业生报名参加。以陪伴式的服务带领高校毕业生进入重点企业实地参观,通过企业座谈形式,由企业HR介绍内部工作环境、岗位招聘需求及相关的福利待遇,让高校毕业生亲身体会到企业的生产运营氛围,快速感知并融入职场。

(金山职介 胡春芳)



上海公共招聘信息

来自“上海公共招聘”的推荐岗位

单位名称	岗位名称	招聘人数	年龄要求	文化程度
华荣科技股份有限公司	自动化调试	8	25-35岁	大专
上海瀚唐软件科技有限公司	计算机专员	5	18-45岁	大专
上海军陶科技股份有限公司	助工(见习)	7	20-40岁	大专

注:1、以上所列的各推荐岗位,建议你登录上海市人社局网站(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。如需进一步咨询欢迎拨打12333上海人力资源和社会保障热线。