

【职业指导】

走出中年职场迷茫期

案例:

A先生,离异,读初三的女儿由他照顾,生活比较拮据。

已失业两个月的A先生,不得不每天奔波于求职市场找工作,也参加过几场招聘会活动,个人简历投递无数,但都一无所获。A先生满脸惆怅地来到职业窗口寻求帮助。与指导老师见面的第一句话就是:“求求老师,帮帮我,女儿补课费都快拿不出来了”。

经了解,A先生一直从事安全管理类的岗位,他的第一份工作还很不错,但他不满足于现状,任性选择跳槽,找了第二份工作,但让他没想到的是工资低,用工还不规范,撑不到4个月又主动离职了。

离职后的A先生本以为会很快找到工作,却陷入了职场的迷茫



期。他说:“哪怕我降低要求,任何岗位都可以接受,还是没有单位愿意给我机会。”这让他非常苦恼,言语中也透露出悔不当初的想法。

分析:

A先生持有一些安全类的职

业证书,相关工作经验也积累了很多年,工作能力方面是没有问题的,也说明他是一个比较求上进的人,应该说找到类似的工作不是什么难的事情。但A先生在求职的过程中却都以四处碰壁而告终,自信心也越来越不足。

为何A先生陷入了职场的迷茫期呢?

指导老师认为A先生在第一份工作中获得了很大的成就感,虽然也想让自己有更好的发展机会,但却对自己未来的职业没有好好地规划,导致了盲目的跳槽,在失误后受到了很大的打击,也导致了他对自己的职业没有了方向。

指导:

在目前这种情况下,要防止

“病急乱投医”。从A先生的情况看,岗位选择还是应该坚持以原先从事的职业为主:一是市场上对这一岗位的需求相对比较大;二是如果寻求新岗位,原先的职业技能不仅无法施展,而且已处在中年重新拓展新领域,学习新的东西并不是件容易的事;三是扩大职业选择区域范围,不要受限于离家近的想法。

在与A先生交谈时,他表情凝重,感受得到他整个人都处在十分消沉的状态。如果以这样的状态去面试,成功率一定是不会高的,毕竟单位希望招聘到一个既有能力又积极阳光的人。希望A先生在面试时心态要放开,互动交流中的言语表达要积极向上,要充分展示自己的经验和能力,对进单位后给予的工作岗位要树立自信心。

总结:

通过几次的交流指导后,A先生心态有了明显的改变,自信心也慢慢地得到了提升。

不久,在指导老师的关心帮助下,A先生成功实现了重新就业,同时在薪资上,单位给予了他高于自己心理的价位,这让他非常的感激和满意,表示要好好珍惜这份工作,用实际行动和好的业绩回报单位和指导老师。

(金山就促中心 胡春芳)

【职场分析】

如何正确对待职场“空降兵”(上)

【案例背景】

姚先生今年42岁,就职于一家物业公司,从事人力资源工作已有6年多了。前不久部门上司离职,姚先生满以为自己兢兢业业为公司干了这么久,顺理成章是最佳继任者,却不料竟然被半路杀出的“空降兵”给占领了。为此,姚先生满腹牢骚,情绪低落,消极怠工,甚至萌生退意……。在最近几次招聘会的现场都能见到他的身影,来来回回应聘了几家单位,却始终处在高不成低不就的尴尬状态。

【案例分析】

首先,姚先生面对“空降兵”的心态完全可以理解,本以为论资排辈非我莫属的职位,却被他人摘了“桃子”,心生不满情有可原。但姚先生对自我的认定仅仅只是个人主观意识,错误地评估了自己的职业能力和竞争力,认为自己怀才不遇,遭遇了职场不公。这种想当然的心态,导致梦想和现实落差太大,从而引发负面情绪,阻碍了工作的积极性。

其次,在遭遇了职场挫折后,姚先生并没有认真揣度引发这一事实的主要原因,缺乏自我

审视和职业规划,一味排斥对抗,带着众多面子因素、好胜心理盲目冲入求职误区。这不但没有给自己创造更大的生存和发展空间,反而增加了职业负面情绪和职场“阵亡”率。

【指导建议】

许多企业之所以会选择大费周折空降领导而不考虑内部晋升,是因为老员工在企业体制内已形成“痼疾”,工作方式固化、思维模式套路、缺乏主动创新的能力,职业倦怠感无形中拉低了老员工的晋升几率。适度的人才外引能为企业注入新鲜力量、带来行业资源、增添团队活力。“空降兵”的出现必定是为了弥补团队中最薄弱的环节,这也正是老员工们需要学习和成长的地方。

职场中看似平平淡淡,实则永远是暗流涌动。职场资源有限,晋升的机会几年才会出现一次,成功一定是极少数人的胜利。职位越高,难度系数越大,想要晋级成功,需要缜密的职业规划,有效的资源整合,最重要的是自身专业技能的精修和职业素养的提升。(未完待续)

(闵行就促中心 傅老师)



【求职技巧】

应届毕业生求职技巧

在校园里的最后一个学期,应届毕业生即将迎接职业道路全新的征程,想必不少同学已经秣马厉兵、整装待发。但有的同学在选择阶段显得颇为迷茫,不知道如何下手。下面就让职业指导老师告诉你应该如何准备:

一、求职渠道

当下线上的求职渠道很多,除了一些大家熟知的商业性质招聘网站,我们也推荐毕业生能够到“上海公共招聘网”(http://jobs.12333sh.gov.cn/)上找工作。市面上各类招聘网站鱼龙混杂,有些招聘网站对企业资质审核不严,涉世未深的应届毕业生往往云里雾里,使得毕业生落入求职圈套,被骗钱财的情况屡有发生。

上海公共招聘网作为政府公益性质的网站,对每家签约单位的资质文件和招聘要求进行严格的把控和审核,确保求职者的合法权

益有保障。同时,欢迎各位求职者到就近的就业促进中心现场接受公益性质的职业指导和岗位推荐,职业指导老师会细心、耐心地为你量身打造专属的职业计划。

二、求职印象

公司人事对于求职者第一印象的判断不外乎简历和面试。所谓简历应当“简洁明了、突出重点”,将实习期间体现工作能力和业绩凸显出来,能让公司HR迅速查看到关键字,简历通常一两页为宜。中英文简历更要



仔细核对,避免低级的翻译错误,细小错误会给人粗心大意、不注重细节的印象和感觉。

在面试过程中,从着装、面部表情及肢体状态都应得体和有亲和力,回答问题要把自己想表达的东西自然、有条理地表达出来。让公司人事觉得在某些方面,甚至总体感觉你就是这个公司想要的一员,觉得你一定能很快适应并融入到这个工作环境。

三、求职心态

毕业生最常遇到的困惑是:选择自己喜欢的行业还是选择适合自己的?是追寻梦想还是屈从现实?如果遇到这种择业困惑,可以利用霍兰德职业兴趣测

【职场问答】

○问:进事业单位工作之前缴过3年社保,为啥事业单位进编后就看不到了?

●答:因机关事业单位工作人员养老保险制度改革,改革前(即2014年9月底前)的个人缴费根据政策规定另行处理,缴费记录视同缴费年限。您可以持本人身份证到就近的区社保中心查询。

○问:本人在2017年取得工程师职称,是某央企评审的。现在我跳槽了,想把这个职称转成本市人力资源和社会保障局的,请问怎么办?

●答:本市自2000年起,在央企已按照国家规定评聘专业技术职务的人员(即学历、资历、评委会的组建等均符合规定),调入本市企事业单位后,如仍从事与原专技职务相同或相近工作的,单位可对符合任职条件的人员、根据岗位需要择优聘任相应的专技职务。本市不再对其职称进行复核,也不再换发职称证书。原证书可以在申报高级职称时使用,届时须提供中级职称评定申报表、评审部门关于评审结果的红头文件、职称证书供评委会核查。如需取得本市的职称,请重新参加本市的职称评审。

○问:我是一名软件开发人员。所在公司拖欠工资4个月之久,总金额超过6万元,申请劳动仲裁后没有效果,我该如何维权?

●答:按照《调解仲裁法》规定,当事人对发生法律效力的裁决书,应当依照规定的期限履行,一方当事人逾期不履行的,另一方当事人可以依照《民事诉讼法》的有关规定向人民法院申请执行。

○问:向单位提出离职,被告知15日之前离职,当月社保不予缴纳,15日之后离职,才会缴纳社保。请问这是否符合相关法律法规?

●答:与单位建立劳动关系,在劳动关系存续期间,用人单位须按规定按月足额缴纳社会保险费。

评工具来“倾听自己内心的声音”。也可以通过实习和参观活动来了解不同行业的工作流程、工作内容,通过企业人事、职业指导老师等第三方角度,给出一些与寻求工作更贴近的建议。

作为初涉职场的毕业生,首先要相信自己,也要听取他人建议,综合进行考虑;同时不能不切实际地好高骛远,空想不如脚踏实地地干。公司需要的是你对公司利益的忠诚,以及你与周围同事、团队合作能力的优劣。所以,很多时候不能只从自己利益出发,需要你用同理心去思考公司需要什么,岗位要求什么,我能为公司做什么。

最后,如果你的临场表现和反应并不是那么好,那么在面试前好好地去了解公司业务、所应聘岗位的工作内容,做好功课能为你稳定心态和面试发挥起到积极的作用。时不我待,行动起来,祝愿每位毕业生都能找到心仪的岗位,拥抱崭新的职业人生。(外高桥分中心 顾加乐)

【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
浦东分中心	上海正烨人力资源有限公司	邮政投递员	20	20-45岁	高中
卢湾分中心	复地(上海)资产管理有限公司	安管员	10	20-40岁	初中
杨浦鞍山所	仲量联行测量师事务所有限公司	写字楼技工	10	20-55岁	初中

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。