

【案例背景】

黄女士,36岁,大专所学专业是动物医学,本科专业为人力资源管理,拥有人事管理岗位资格证书和执业兽医师资格证书。曾在商务咨询公司、街道协税办和动物医疗公司就职。

2020年3月,黄女士辞去了动物医疗公司的职位,希望寻找到一份朝九晚五的稳定工作,还可以更好地照顾正在学习成长的女儿。然而,3个月时间过去了,黄女士依然没有找到合适的工作,心里满是焦急。

于是,在6月的这一天,她拨打了区青年乐业起点的电话,寻

【职业指导】

一位妈妈的成功求职路

求专业的职业指导。

【案例分析】

职业指导师从黄女士的来电中感受到她内心的失落,对她进行了心理疏导。一方面,去年受疫情影响,找工作会比往年困难些,许多人都有这方面的困扰;另一方面,从黄女士的经历中,职业指导师发现了她身上许多的闪光点。在商务咨询公司就



足她这方面需求的。在求职屡遭失败时,求职者需要反思失败的原因是否是因为自己的就业信息量过少,黄女士求职失败的很大一部分原因也是因为她没有有效的求职渠道。

【指导过程】

1. 建立信心

求职路上没有一帆风顺的,总会面对各种各样的问题。失业3个月对于黄女士来说是个不小的打击,这使她逐渐产生了自我怀疑。然而,求职信心是获得求职成功的重要前提,自信的求职者往往可以获得更多的机会。因此,黄女士需要调整好心态,学会在失败之后不气馁,以积极的态度去面对就业带来的考验,通过失败中也积极解决问题的方法和经验。

2. 职业定位

什么样的工作才是最好的工作?不同的人有不同的答案,

3. 求职推送

通常我们会把来访者的需求放在首位,为黄女士提供了多类型的服务形式和内容准备。通过电话提供初步职业指导后,邀请黄女士加入了“乐饭堂”微信求职群,职业指导师会在“乐饭堂”中推送最新的招聘信息;黄女士还第一时间报名参加了“求职技巧”线下沙龙,职业指导师还对黄女士进行了面对面的指导,并及时将她的简历推荐给了中智国企文员以及仲裁院书记员岗位。不久便得到消息,黄女士通过面试被仲裁院录用了。(徐汇职业 丁洁 实习生 秦奇)



【职场问答】

问:我于2019年9月份在上海一家公司工作,打算参加2021年度的一级建造师考试。请问能否在上海报考?

答:考试实行属地化管理,具有本市户籍、或持有上海市居住证(在有效期内)、或在

本市相关单位工作且近两年内在本市累计缴纳社会保险满12个月(截至报名缴费结束前一个月),并符合报考条件的人员,可在本市报名参加考试。

问:请问原来网站上企业办事栏内的员工录用和社保的登录入口怎么找不到了?现在从哪里登录?

答:根据市政府“一网通办”的要求,我局人力资源服务机构、海外人才居住证、社会保险、招退工等业务已接入“一网通办”平台。“一网通办”总门户地址:zwtdt.sh.gov.cn。

【职场分析】

为未来调整好自己的择业之路(上)

高校应届毕业生求职一直忙碌不停,回看近些年严峻的就业形势,很多毕业生找到了合适自己的发展平台,但也有自认为优秀的毕业生还在高不成低不就地苦苦挣扎。再看企业招聘的毕业生,做了三五年留下来的都成为了企业的中流砥柱,而那些短暂停留的换了几家还是皆不得志,所以毕业生的第一次择业非常重要。

职场是证明自我的一个平台。可是,总有一些人难以实现自己的理想,在职场路上郁郁不得志,难道是真的能力不如人吗?其实,并非全是,有时候只是因为一些没有摆正过来的职场心理,却悄悄阻碍了一个人的职业发展。

为此,笔者结合近些年应届毕业生求职的新动向,提醒大家要避免以下7个误区:

一、自视过高。这些人往往不切实际,在找工作时,非国企事业单位就免谈,要不然就扬言自立门户。当他们如愿以偿,进入大企业工作后,他们大多自告奋勇,要求负责超过自己能力的工作。结果任务未完成,仍不停止吹嘘,反而想用更大的“功绩”来弥补之前的承诺,结果成了“常败将军”。

二、“风头”主义。有这种心理的人喜欢出风头,在稳定的社会

或企业中,他们总是很快表明立场,生怕没有人注意他。这样的人总要求自己处处做英雄,也严格要求别人达到他的水准。在工作上,他们要求自己与部属“更多、更快、更好”。结果,部属被拖得叫苦不迭,他们自己也精疲力竭。

三、不懂装懂。有这种心理的人明明不是内行,却要装得什么



都会,工作中甚至会不懂装懂,但又不肯虚心请教别人。导致什么工作都做不好,这样的人是做不好任何工作的。他们希望年轻就功成名就,但是他们又不喜欢学习、求助或征询意见,因为这样会被人以为他们“不胜任”,所以他们只好装懂。

四、“强权”主义。有这种心理的人或者言语强硬,或者行动强

制。说话毫不留情,就像一台推土机,凡阻挡去路者,一律铲平。因为横冲直撞,攻击性过强,不懂得绕道的技巧,结果可能伤害到自己的职业生涯。

五、自卑主义。有这种心理的人虽然聪明、有历练,但是一旦被提拔,反而毫无自信,裹足不前,觉得自己不胜任。他们的核心信念是“我不够好”,尤其是出现挫折和挑战的时候,他们这种自我限制的负面想法就占了上风。

六、悲观主义。有这种心理的人可能会成为典型的悲观论者,喜欢杞人忧天。采取行动之前,他会想像一切负面的结果,感到焦虑不安。这种人如果担任主管,会遇事拖延,按兵不动。如果担任员工,那更会什么事也做不好。

七、压抑主义。他们常常会觉得很压抑,也会觉得自己失去了职业生涯的方向。觉得自己的角色可有可无,跟不上别人,也没有归属感;而另一个极端表现就是无条件回避问题。为了维持太平,他们压抑感情,严重缺乏面对冲突、解决冲突的能力。到最后,这种解决冲突的无能表现,甚至威胁到婚姻、亲情与友谊关系。(未完待续)

(朱逸清)

【求职技巧】

求职前如何做准备?

每年的应届毕业生源源不断,有增无减;而且在新冠疫情的当下,就业形势就更加严峻。因此在求职前,毕业生们做好各项应聘准备就显得尤为重要。那么,具体该如何来做准备呢?

第一、根据兴趣爱好和专业考虑就业方向。不要盲目地遍地撒网,其实应该清楚自己有什么兴趣和擅长,个人是什么性格、素质能力,具备哪些专业知识和技能如何等,例如财经类专业,可以选择财务、银行、证券以及保险等,针对自身情况去对应的行业发展。

第二、根据目标职位方向注重相关能力培养。职场人通常应具备的素质能力包括:演讲表达能力、思维能力、学习能力、沟通能力、合作能力、OFFICE软件的应用能力,以及抗压能力和情商高度等方面。这些大多可以在日常生活和社会实践中不断地成长,若有明显短板,可进行专项学习培训。

第三、了解和掌握求职的流程。一般企业的招聘会分成以下几个部分:

1、校园宣讲会:企业会选择校园宣讲会,展示企业优势,吸引毕业生应聘。

2、网申:现在尤其在疫情条件下,企业基本是通过网申来进行简历的筛选。

3、笔试:企业对初选入围人员进一步作相应的考查,会根据模型情况发出笔试题卷。

4、面试:一般会有2-3轮的面试,包括个人面试或集体面试等。

第四、做好网申前的个人形象准备。现在企业网招时都要求应聘人员上传个人照片。建议毕业生们去专业的照相店铺拍一张正装照,价格一般在50-100元左右。一个好的形象其实是会给个人网申加分的。

第五、精心制作一份好的简历。简历除了展现个人的学习经历和成绩外,其实可以通过简历来给自己增添光彩。一般网络上都有许多简历模板可以下载和编辑制作。需要注意的是,简历的内容需要简洁明了,关键的数字和成果可展示自己的能力,让自己更加出众。

第六、多做练习和模拟操练。不管是笔试还是面试,都要进行不断的练习,简单又枯燥,却是积累经验和发现问题的有效方法。面试前可事先搜集企业和岗位信息,根据不同的面试类型,选择最好的一种和备选应对方法,充分体现你在该职位的核心能力。

第七、调整 and 保持良好的心理状态。作为初涉职场的新手,要有不断应聘试错的心态,要做好不断失败的准备。在求职的过程中需要主动热情周到,面试后要懂得去做好分析、思考和总结,看看别人好的地方在哪里,自己需要改善的地方又在哪里,这才让你在未来的求职之路越走越顺畅。

(龚琴琴)

【上海公共招聘信息】

来自“上海公共招聘网”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
上海群信软件技术有限公司	运维工程师	5	20-38岁	大专
上海帮约医疗咨询服务有限公司	销售岗位(急招)	10	21-26岁	大专
称道新材料科技(上海)有限公司	操作工	10	20-40岁	高中
上海强宇企业管理有限公司	特斯拉操作技工	30	18-35岁	高中

注:1、以上所列的各推荐岗位,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。