

【招聘会信息】

嘉定区新成路街道
退役军人招聘专场

时间:2021年11月12日(周五)

9:00—10:00

地点:嘉定区迎园八坊4号

附近交通:嘉定1路等

主要招聘单位:新成路街道社会福利院、上海颐康家园、宁波欧尚超市、上海坤地阳建筑发展有限公司、上海鸿辉光通科技股份有限公司等。

主要招聘岗位:厨师、电工、保安、点心师、工程维修人员、绿化工程操作员、市政工程施工员、建筑工程施工员、仓库主管等。

新成路街道高校毕业生招聘专场

时间:2021年11月15日(星期一)

9:00—10:30

地点:嘉定区迎园八坊4号

附近交通:嘉定1路等

主要招聘单位:上海博众测量技术有限公司、上海刚立机械工具有限公司、上海球明标准件有限公司、上海永成环保设备有限公司、上海苏盈试验仪器有限公司等。

主要招聘岗位:设计工程师、策划专员、网络推广、平面设计、机械设计、电机工程师、助理会计、调味品工程师、中西式点心师、质量检验等。

【职场人生】

新手妈妈回归职场的困惑

【案例背景】

小沈在前年生了一个可爱的小宝宝,一家人都十分开心。

小沈的婆家在外地,母亲因为身体也没法照顾孩子,小沈坚持要母乳喂养,但是单位离家较远没法随时回家。为了多照顾孩子,小沈和丈夫商量,她暂时离职,全身心地照顾宝宝。

转眼两年多过去了,孩子现在可以办入托,而家里日常开销越来越大,丈夫一人挣钱养家压力比较大,小沈决定重返职场。

离职已经有两年多的小沈对于再次求职有点迷茫,虽然之前她的工作能力不错,但毕竟社会发展快,竞争激烈,岗位要求越来越高,长时间脱离职场的小沈觉得很难再找到合适自己的工作。

【指导建议】

像小沈一样的新手妈妈们要想重返职场,笔者建议要做好以下几点:

首先,收拾心情重返职场

新手妈妈们都不想错过孩子成长的每一个细节和过程,就算孩子已经能够行走和自己表达需求,还是觉得孩子离不开自己,特别是和孩子接触的时间越多,越容易出现分离的焦虑。此阶段有必要试试“心理脱敏”疗程,充分领会“开弓没有回头箭”的现实:孩子就像是我们射出的箭,一旦离开弓弦便永不回头。每个人都



有自己的人生轨道,不必因为自己不在孩子身边就感到不安和内疚。既然决定重返职场,就要把主要精力投入到工作中,转移自己的生活重心,安心地把孩子托付给其他人照看。

其次,重新规划再拾信心

新手妈妈们重返职场,需要做更详细的职业规划。任何时期的职业规划都集中在三个部分:

我想做的(兴趣)、我能做的(能力)、给我做的(机会)。只有找到这三个方面的契合点,才能看清职业方向,看准的路就死磕下去。有了目标方向后还要树立坚定信心。一个女人在成为妈妈以后,个性跟之前会有所不同,会变得成熟,有责任心,敏感细致,情绪管理更好了。这些特质可以帮助大家在职场上更好体现同理心,能化解各种困难和冲突。如能加以利用,结合工作成果,就很容易走上管理岗位。

再次,提高自身专业能力

由于脱离职场时间较长,新手妈妈们也很难一时更新专业知识和技能,工作思维和方式方法

还停留在以前,加上对外界的交往和关注相对减少,与社会的差距就加大,会形成一定的职业能力落差。此时,避免不被焦虑与自责打扰,及时充电就显得非常重要,只有以积极的心态面对工作,保持学习的紧迫感,才能更好地改变被动现状,尽快地融入产后回归的职场。

女性要真诚地面对自己的内心和客观条件,对自己和家人坦诚、关爱、担当,无论是选择坚守家庭还是回归职场,都不要有太多的抱怨。人往往都是这山看着那山高,全职妈妈羡慕职场女性的独立自主,职场女性又会羡慕全职妈妈可以实时陪在孩子身边。任何选择都有利有弊,选择适合自己的方式和家庭就是一种幸福,选择重新回归职场就要积极投入到自己的工作中。

(金山就促朱泾分中心 马新页)

【职场点拨】

职场“咸鱼”如何逆袭而上?

案例:

小林是位1990年的公司普通员工,已婚已育,来职介所求职。

翻开她的求职经历,从毕业参加工作至最近的解除劳动合同,前后有七八家单位,但是每家单位工作时间长的一年多,短的几个月,在不停的求职和离职中转换。

小林对找工作的意向和要求是离家近,工作轻松无压力。

分析:

什么是“咸鱼”:不做事,不想动,没有梦想的人。

小林的学历并不高,大专毕业,专业也是管理类,比较“万金油”,但她的求职岗位都是在前台、行政、后勤类范围,考虑到结婚生育等原因,工作性质也是以轻松无压力为主。但随着年龄的增大,在求职中没有专业技能,受年龄限制,工作能力的欠缺,使她的岗位可有可无,没有不可替代性,便慢慢地被职场边缘化,渐渐成了所谓的职场“咸鱼”。

因此,在企业需要精简员工,或为了提高工作效率,小林总是不可避免地成为了被辞退者。

建议:

分析了小林的目前情况后,我们的职介老师给出了以下几



个方面的建议:

1.端正求职心态,不能抱着得过且过的态度。小林在求职过程中不停地换单位,有些单位短短的两三个月后,就因为路程远、工作强度大等这样那样的原因,只要她觉得哪里不符合心理要求了,就立马辞职寻找下一个工作,这其实也形成了一个恶性循环。须知我们在选择自己的工作岗位时,企业也在选择我们,面对一个没有耐性、缺乏稳定、遇难而退的员工,相信没有哪个企业会把你留下,而面对有一长串短期求职经历的求职者,更多的企业会直接把你剔除,又何来面试机会呢?

2.规划求职方向,提高自身求职竞争力。小林的问题还在于她没有对自身的职业有个合理的方向和规划,看似在行政、后

勤、前台都做过,但实际是什么都没精通,这些岗位看似比较轻松,但实际也可深耕努力,可以往行政人事、后勤主管等方面努力转岗。简单的工作对能力要求不高的同时,也代表了你的随时可取代性。小林在今后的工作中可以抓紧时间参加一些培训,取得相应的岗位技能资质证书,以提高求职竞争力。

3.增强企业归属感,处理好职场人际关系。我们生活在社会中肯定不能脱离工作圈、朋友圈,新进单位后要让自已积极主动地融入工作环境,找到适合的工作定位。小林的前几份工作有一部分原因也是因为她总是游离在工作岗位之外,随时有辞职跳槽的想法,时间一长,谁又会在意和理会一个随时会走的同事呢?重要的工作、有益的培训、升职加薪等都会把你排除在外,无形中就会被大家所忽略而边缘化了。

在职业生涯中,所求各有不同,但是一味地求轻松、无压力、清闲的同时,“咸鱼”危机也在同时逼近,当意识到这种情况时,你做好准备逆流而上了吗?

(嘉定区 吴菊)

【求职驿站】

积极沟通助力提升求职成功率

【案例背景】

小顾是一个刚从大学毕业一年的职场新人,英语翻译专业。毕业后,小顾不明白该如何进行职业选择,认为自己不善与他人沟通交流,虽有求职意愿,但在求职过程中四处碰壁。期间也成功入职过一家教育机构,但因为对职位的不适应而很快离职。为了能顺利地就业,小顾找到了职业指导师寻求帮助。

【案例分析】

在与小顾进行深入交谈后,职业指导师认为小顾对自身职业定位迷茫,而且面试总是不成功的问题在于:

1、性格内向,不善沟通

由于生活经历与成长环境的原因,小顾性格十分内向又腼腆,不愿主动与他人交流,对需要与人进行沟通交流的职位很抗拒,不愿从事这类工作。同时,小顾在沟通时不能很好地抓住谈话的要点,这加大了小顾在与他人交流上的困难,也导致了多次面试的不顺利,面试结果不理想。

2、信心不足,盲目应聘

因为小顾对自己所学的专业不太中意,导致对自身的职业技能素质缺乏自信;同时,由于对各类职业的了解也不足,认为没有什么适合自己的职

位,因此在求职中往往退缩懈怠。求职前,小顾对所面试的职位没做深入了解,也是致使自己面试总是失败重要原因。

【指导建议】

首先,指导师帮助小顾明晰沟通交流在所有职位中的重要性,建议小顾要学会与人交流,同时提升自我表达能力,例如平时让自己多与别人进行交流对话,提高语言表达能力,使自己在面试中不会轻易感到紧张,提高面试的成功率。

其次,指导师帮助小顾正确认知自身能力,肯定她在英语翻译方面的优势,并帮助小顾分析自身内向的性格特点,正向看待性格内向的好处,小顾工作专注度高、工作投入等优势。建议小顾从事对专业能力有要求的技术工作,如书面英语翻译工作,能有更好的表现。

最后,指导师建议小顾要改进和提升适应能力,适应不同的工作环境,不能采取一味逃避与他人沟通的消极做法,克服沟通方面的心理障碍,通过有效的倾听和适当的倾诉,提高人际沟通的能力,才能拓宽自身的职业选择方向,并能更好地融入到工作中。

(王洁丽 夏孟禹)

【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
妙结精密零件(上海)有限公司	机床操作员	6	18-40岁	高中
上海歆语网络科技有限公司	医学编辑	10	20-40岁	本科
上海润迅商凯电话商务有限公司	联通营业员	20	20-40岁	高职

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“上海公共招聘网”特色专栏查询。2、此处刊登的招聘信息可能会有变动,请以上海公共招聘网特色专栏即时发布的信息为准。3、在上海公共招聘网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网特色专栏查询)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。