

【案例背景】

王女士,31岁,之前一直从事行政助理工作,在工作中表现出色,得到领导的重视和培养,提拔为总经理助理。

后因结婚生子,王女士选择在家全职照顾孩子,有三年多的职场空窗期。随着孩子长大,她本人非常迫切想重回职场,认为自己的工作能力和求职技巧都不错。

可在求职期间,王女士投出去的简历都石沉大海,仅有的几次面试也没能如愿成功,这让王女士感到了迷茫,怀疑自己是否被职场淘汰了。

王女士寻求职业指导师的帮助,希望根据她的情况给予职场定位和求职技巧方面的指导。

【案例分析】

1、目标岗位范围窄,定位不准

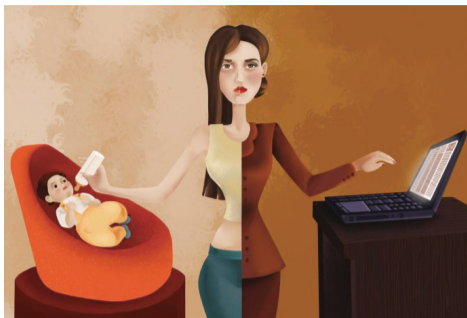
【求职驿站】

职业指导师在沟通过程中发现王女士投递岗位单一,投递的职位都是办公室行政类,且对单位的选择上要求比较多,还要求能够兼顾家庭的工作地点和工作班时,这样导致岗位局限性较大,可选择面较小,从而缺乏充足的岗位资源。

2、市场了解不充分,认知不够

王女士认为自己成为全职母亲之前,工作能力强、口才好、表达能力强,对眼下大部分的行政岗位都可以胜任。但王女士对当下劳动力市场供需了解不足,目前行政职位少,候选人多,竞争较

全职妈妈回归职场“三准备”



【指导建议】

1、切合自身的合理定位准备

为改善王女士目标岗位窄、局限性大、竞争力不足的情况,建议王女士调整兼顾家庭的求职期望,鉴于孩子已经到了入园的年龄,寻求家中成员帮助完成日

常照顾,求职区域范围可以进一步扩大。要客观认识自己离开岗位多年,面对岗位的熟悉度和竞争力下降的事实。适当调整期望收入等条件,发挥以往表达和沟通的优势,扬长避短。着重岗位的工作内容和自身的贴合度,尽快进入职场状态和提升岗位适应性。

3、求职技巧需提升,准备不足
王女士的简历内容仅限于之前的工作经历,对于工作内容和个人能力描述缺失,加上空窗期,导致求职没有竞争力,面试机会少;即使仅有的几次面试,王女士对面试单位的背景和岗位要求缺乏了解,对面试官提出的一些问题也回答得不够贴切。

在形象上需要稍加调整和准备,改善以往不修边幅的服饰和妆容,提升职业感,给自己的面试加分;面试过程中,要留心自己的肢体语言,要显得精简、干练、有活力,避免让对方感受到全职在家的松散状态;简历制作的内容也应根据应聘行业、岗位的不同而有针对性的调整,不能千篇一律进行海投。

3、做好回归职场的心理准备

回归职场前,建议王女士做好心理调适:一方面是对家庭和孩子的依恋,适当调整自己的时间安排,在求职阶段要相应给自己留出时间重新学习或熟练一些岗位要求和办公技能,同时加强对外社交和咨询沟通,让自己尽快适应职场环境;另一方面要做好可能面临求职失败的心理准备,受挫不要心灰意冷,及时总结和查找失败原因,以更优异的状态和心态挑战新的职位。(宝山职介 程云春)

【职场问答】

□问:外地务工人员响应单位的号召,今年过年不回老家,公司是不是应该支付留沪补贴?

■答:根据《劳动法》第四十七条规定,用人单位根据本单位的生产经营特点和经济效益,依法自主确定本单位的工资分配方式和工资水平。另根据《劳动合同法》第四条规定,用人单位在制定、修改或者决定有关劳动报酬、工作时间、休息休假、劳动安全卫生、保险福利、职工培训、劳动纪律以及劳动定额管理等直接涉及劳动者切身利益的规章制度或者重大事项时,应当经职工代表大会或者全体职工讨论,提出方案和意见,与工会或者职工代表平等协商确定。可以通过所在企业的工会组织了解企业各项规定的制订程序和详细内容,通过工会与企业平等协商、开展工资集体协商来确定。

【职场分析】

工作和生活如何取舍与平衡?

小林,男,2017年毕业于南京工业大学,建筑系专业。刚毕业的时候,小林在一家单位从事建筑设计工作,两年后跳槽到同济大学设计院担任工程监理一职。

知名设计单位,专业对口,发展空间很大,应该说小林的职业前景一片光明。可是小林也有自己的烦恼,由于工程监理需要经常出差,驻扎在施工现场少则半个月,多则几个月,女朋友和他经常为此争吵,最后以分手告终。

这件事对小林的打击很大,他觉得现在的工作方式已经对他的生活产生了很大的影响。他陷入深深的矛盾中,不知道该如何取舍,一方面他不甘心放弃来之不易的工作,另一方面他又不知道该如何调节和处理好工作和生活的关系。

相信小林的迷茫不是个例,当今社会有很多人存在类似的困惑。那么,工作和生活该如何取舍与平衡呢?如果把工作和生活比作天平的两端,大体分为三种状态来分析:

状态一:工作大于生活,天平向工作一端倾斜

这种状态,通常出现在30岁之前;30岁之前,从毕业走上工作岗位开始,因为从零起步,对大部分人来讲,这一阶段的工作



就是谋生的重要手段。这一阶段大部分人还处于单身状态,基本没有家庭负担,一切围绕完成工作,围绕提升工作技能,逐步提高个人收入,解决职场生存为核心。对很多人来讲,工作几乎成了生活的全部,所以这一阶段:以工作为重心,先生存后发展,先保障基本和稳定生活,再想着改善生活品质。

状态二:工作与生活不相上下,天平趋于平衡

当年龄过了30岁,对很多职场人士来讲,基本具备了五年以上的工作经验,职场竞争力得到了很大的提升,也逐步开始享受之前积累和沉淀的职业红利。这一阶段,生存基本不是问题,可以考虑和追求一定的生活品质,也有更多的时间去思考和规划自己的职业和生活,眼光开始看

到长远的布局,在理想、规划和现实的不断碰撞中,学会适当地妥协和平衡。这一阶段,终极目标是生活与工作趋于平衡,因为这阶段的大部分人都已经建立小家庭,甚至有了下一代。我们不仅要让自己有足够的时间去享受生活,照顾家庭,而且还要让自己的未来变得更有意义和价值。

状态三:生活大于工作,天平向生活一端倾斜

这一阶段,从什么时间开始计算,其实一切取决于每个人自己。每个人情况不同,涉及到个人的年龄、能力、健康、家庭等众多因素,各有各的情况和选择。但你选择任何一种都会有权衡后的牺牲,同时都会相应的收获。

根据小林的具体情况,他毕业至今只有4年,属于事业的初步上升期,这个时候应该以事业为重,努力提升自己的职场竞争力,才能获得自己理想中的职位和职业发展,才能为以后的生活提供更好的保障。相信小林会明白,今天的一切努力与取舍,皆是为了自己和以后家人的共同梦想而选择!(徐汇就促中心 邹萍)

【职业指导】

先“磨刀”才“不误砍柴工”(上)

一位母亲带着儿子来咨询,说她的儿子一直赋闲在家,找不到工作,希望能帮她儿子小张。

小张,1989年出生。他的身材给我留下了深刻的印象,身高175,体重却有230多斤。小张话很少,一直低着头,原本应该是朝气蓬勃的年纪,在他身上却无迹可寻。

小张从小学习就不好,所以初中毕业后就没有再继续上学,一直在家闲玩、打网络游戏,一晃几年过去了。由于整天坐着玩游戏,很少出去运动,导致他的体重从原来的150斤变成了230多斤。从母亲的聊天中还得知,原来小张的父亲和母亲生他比较晚,所以一直对小张宠爱有加,凡事有求必应。如今他们两人都已退休,只靠退休金维持生活,所以希望小张可以找一份工作,但小张不愿意找工作,将啃老视为理所当然。

随后我们在与小张交谈中发现,小张对找工作表现得比较消极,表示自己只有初中毕业,人又很胖,认为不会有公司愿意要他的。

指导员:你有没有到单位面试过?你怎么知道不会要你呢?

小张:我之前也去面试过几家单位,但在面试之后,都以各种理由拒绝了我,之后对找工作就失去了信心。

指导员:你当时应聘的是什么岗位?

小张:保安。我没什么学历,只能做做保安。

指导员:那你觉得他们为什

么拒绝你?

小张:觉得我太胖了吧。

指导员:那你应该怎么做呢?

小张:减肥。但说起来容易,做起来却很难。我做不到。

指导员:那你如果因为身体的原因一直找不到工作怎么办?

小张:找不到就不找了呗,反正找了这么久也没找到,我也不想找了。

指导员:其实减肥不单单是为了找工作,更重要的是为了你自己的健康,很多疾病都是由于肥胖引起的,而且你父母年纪也大了。所以,你应该行动起来,下决心把体重减下来,适当控制饮食、饭后散步都可以有效让体重减下来。当然,除了减肥,我们建议你在家里要多看看书,或者参加一些技能培训,

让自己的知识和技能可以提高一些;还可以在培训班里认识更多的伙伴,学习和生活会更加丰富和快乐。

通过与小张母亲和小张本人的谈话,我们发现两个问题:

1、父母太过溺爱:小张初中毕业便不再上学,导致他的学历较低,无法找到合适的工作。一直在家玩游戏也不阻止,导致身体肥胖,加大了找工作的难度。

2、小张太过恋家:由于长期不学习,不接触社会,小张已经和社会脱节,不了解就业需求,多次求职不成又信心受挫,导致不愿意再继续求职,啃老的意识较重。(未完待续)

(青浦就促中心 钱金权)

【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
上海鼎蓝企业咨询有限公司	电气调试	10	18-30岁	大专
理纯洁净技术有限公司	CAD设计助理	10	21-35岁	大专
上海蓝澈网络科技有限公司	电商美工	11	21-28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官网(<http://rsj.sh.gov.cn>)的“上海公共招聘网”特色专栏查询。2、此外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。如需进一步咨询欢迎拨打12333上海劳动保障热线。