

【案例背景】

何女士,39岁,5年全职妈妈,工作年限15年,从事过外贸跟单员、总经理助理和销售主管的工作,在成为全职妈妈前,在婴童用品公司担任销售主管,因孩子太小无人照顾,辞职专职带娃,成为全职妈妈。

5年全职妈妈期间,何女士社交圈缩小,对外界了解减少,对求职市场变化也就没去关心。目前想重新踏入职场,总感觉自己和社​​会脱轨了,一点没有自信,也不知再找工作该如何迈出第一步。

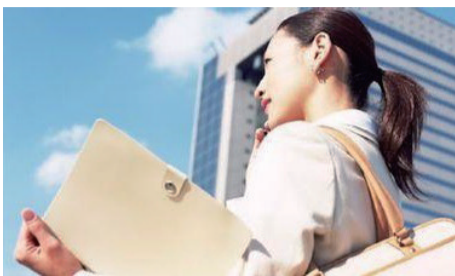
【案例分析】

1、求职自信不足,自我效能感低

何女士在交流沟通时总是低着头,经常谈到自己年纪太大,与

【求职驿站】

全职妈妈要自信地重回职场



都是她内心对求职不自信的表现。

2、求职意愿强烈,但缺乏行动力

何女士坦言没有工作导致心里有些许自卑,同时随着孩子逐渐长大,作息时间趋于稳定,生活中出现了很多空闲时间,希望能重回职场。尽管意愿强烈,可何女士的求职行动力却很不足,茫然不知道如何迈出求职第一步。

3、求职缺乏渠道,不能展现自我

何女士求职渠道过于狭窄,对职场行情变化也不了解,无法准确定位自己的求职目标。虽然她有15年的工作经历,但是从她的简历中没能体现出工作能力和成果,更谈不上亮点和竞争力,这也使得她对营销自己和展示自己的优势感到没有底气。

【指导建议】

一、发掘自我优势,增强自信心

职业导师发现何女士是个有亲和力的人,结合她过往在销售岗位的出色表现,并且在育儿方面也有了经验,建议何女士可以从课程顾问这个职业角度

再次进入职场,能最大程度地发挥她的优势。提升自信可以从自我介绍开始着手,尝试对着镜子和亲友进行演练。

二、提升行动力,迈出第一步

建议何女士静下心来对自己的工作经历进行梳理,并完成一份简历初稿,对在过往工作中表现优异的事件进行单独描述,通过指导帮助尽快掌握简历的书写过程,知道如何更好地体现出自己来。经过多次修改,一份简历清晰地呈现出了何女士的特点和工作能力。

三、强化求职技能,拓宽求职渠道

由于5年来与外界接触很少,在面试技巧上何女士也缺乏实战经验。建议将面试中可能被问到的问题提前做准备,包括求职意愿、职业规划、自身优缺点等,并注意仪表仪容、交流沟通等面试礼仪。

同时还向何女士介绍提供了一些知名求职网站和公众号。

对于何女士来说,虽然有5年脱离职场,尽快融入职场是当务之急,但她未来的职场道路还长,所以,不断地学习和提升职业技能是她未来必须的要求,只有这样职业生涯才会越走越顺畅。(宝山职介 宋严)

【职场问答】



问:在浙江取得了化工工程师职称证书,现在调到上海,工程师证书在上海可以使用吗,还是需要重新评定?在上海申报高级工程师有影响吗?

答:根据文件规定,本市自2000年起,对在外省市和中央部委所属企事业单位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。该证书可以在申报高一等级职称时使用,届时请提供职称评定申报表、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。

【职业指导】

先“磨刀”才“不误砍柴工”(下)

(接上期)

针对小张和他父母存在的这两个问题,我们要求小张首先要解决的是肥胖问题,让小张重视并意识到这个问题带来的影响:现实中不少岗位对工作人员的外表形象有一定要求,肥胖问题会直接成为此类求职的主要阻碍。即使岗位对学历要求较低,也会因形象导致小张依然无法获得就业机会。

我们与小张沟通分析:长期肥胖、缺乏运动会导致身体素质变差,如果上班也无法胜任体力劳动,更甚者会影响身体健康,给企业也造成用人负担。因此企业不单是因为外形而拒绝,而是肥胖对后续日常工作造成的不便。

小张虽然认识到这个问题,但依然没有足够的毅力和决心减肥,并一味地否认自己减肥的可能性,知道减肥过程太辛苦,不愿尝试和坚持。

我们进一步给小张明示:减肥的过程是考验个人毅力和恒心的过程,这样的品质在就业过程中同样不可或缺。不仅应当为自己的身体健康负责,不应沉迷于贪图享乐,而且要养成良好的生活习惯,否则会导致恶性循环。减肥的同时可以继续自己的学业,提高知识和技能水平,为就业后拥有更多可用之处和选择权。

当然,小张的父母也要改变观念和认识,每个人的成长受父母的教育和环境影响很大。作为父母,这时就要督促小张每天坚持减肥和学习,不能因为看到他

辛苦而任其懒散放纵下去。

求职方面的具体做法:首先,现在的求职方式和渠道非常多,线上有许多公共招聘网,每天都有大量的企业和岗位信息更新。线下还有各类招聘会、企业面试会等,只要条件成熟,随时都可以参加应聘面试。其次,小张要有清晰的求职目标,分析自己的优劣势,自己对什么工作有兴趣?努力争取能做什么?要避免盲目求职和海投简历,这不仅没有收获,更会产生心理上的挫败感。

经过近一年时间的跟踪回访,小张的体重已经减轻了不少,

同时他正在上自学大专,以提升自己的学历水平。我们也督促和鼓励他好好锻炼,好好学习,积极行动已取得成效,争取早日完成奋斗目标。而眼下,职业指导与岗位推荐都应暂缓,困难群体先磨刀才不误砍柴工,只有提升和完善小张们的综合能力素质,打好基础,改变现状,才能在职场的道路上走得更好更远。

我们的指导体会和经验:

针对小张这类重点服务群体,职业指导部门通过与服务对象所在街镇联动,制定有针对性的帮扶计划,邀请就业指导专家一同进行帮扶指导,签订指导专家“一对一结对子”帮扶书,结合帮扶对象的问题制定相应实施方案,形成区就促、街镇、专家、家庭四位一体的指导模式,指导效果明显。

(青浦就促中心 钱金权)



【职场人生】

给迷失者点亮一盏路灯

今年3月份的一天,一位求职者前来寻求一对一的就业指导服务。

1980年代出生的求职者原先从事财务工作,拥有多年较丰富的财务工作经验,但是由于办公地点的搬迁等原因选择了离职。

离开习惯的工作岗位后,她对未来的职业规划产生了迷茫:是继续从事自己熟悉的财务工作?还是借着这次离职机会寻找更适合自己的职业?正处于求职期的她到底该做些什么?时间就在她众多的疑问中过去了大半年。

带着无解的疑问,她来到就业促进中心寻求指导服务。

明亮温馨的职业指导室里,职业指导老师亲切热情的交谈,不一会便让略显拘谨的求职者缓解了紧张的心情。在询问了求职者基本情况和她心中的疑惑后,就业指导老师了解到她不仅是自身的能力与经验问题,更多地还是面对当前复杂多变的大环境的无所适从。

求职者对其他行业的认识大都停留在泛泛而谈,没有实际进行深入了解就有了转行的冲动,对是否更适合自己的发展充满了好奇和未知,但又不想就此放弃自己早已驾轻就熟的财务方面工作。

一旦确立目标,就要多留意当前该行业工作的就业形势,同时开始弥补不足和短缺,吸收该行业前沿的专业知识。在缺乏相关行业工作经验的不利条件下,努力提升自己的职业综合竞争力。



听取了多个方面专业指导意见后,求职者对自己的职业发展有了新的认识,不论是专注财务一行,还是跨行业去拓宽自己的视野,都必须要结合自己的实际条件和能力,都必须早下决定早做准备,不能再白白浪费宝贵的求职空窗期。

指导老师还向求职者提供了上海公共招聘网等求职线上线下渠道,也向她推荐了一些适合的企业及岗位,鼓励她在有了清晰的职业规划后勇敢地跨出再就业的第一步。

这位求职者遭遇的情况在疫情期​​间十分普遍,面对意料之外的失业、复杂多变的大环境、各行各业严峻的就业形势,职业指导师无法替所有求职者作出决定,但在求职者因迷茫而停滞不前,因疑惑而看不清方向的时候,在他们的身边点亮一盏灯,告诉他们前方依旧有路,或在他们的背后轻轻地推上一把,给予他们前行的动力和信心。

结合求职者的实际状况与其自身的经历,从她的职业经历和未来的职业生涯规划几个角度,就业指导师为求职者提出了以下几点建议:

1.根据求职者的年龄、专业以及之前的工作经历,再加上当前疫情条件下的就业大环境,跨行业再就业有着较大的风险,因此求职者必须早作决定,及早确立自己职业选择的方向。

2.若是依旧选择财务方面的工作,就不能满足于自己之前的经验与工作成果,要更加深入一层做专做精,利用自己多年的工作经验与专业知识,趁着求职空窗期考取如中级会计证书等,有较高含金量的资格证书,提高自己的竞争力。

3.若决定选择其它行业的工

(奉贤就促中心)

【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
上海昭晨机电设备有限公司	电气工程师	10	28-50岁	大专
上海翼动汽车租赁有限公司	硬件工程师	10	25-40岁	本科
上海图神电力工程有限公司	电工	5	30-55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”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上海劳动保障热线。