

案例背景

张小姐,33岁,职校毕业后在一家服装公司担任后勤工作。

在该公司期间张小姐经历了结婚生子,2015年时重回职场。当时的心态把握得较好,选择从低职位做起,也能服从公司安排和内部调剂,最终又回到了她预设的职位目标,从事后勤管理工作。

在这家公司又干了6年,工作上的日复一日,与人相处的身心疲惫,使张小姐产生了跳槽的念头。

案例分析

张小姐从事的这项工作经过细分就是后勤统计,开始的时候她对于这项工作充满热情,一方面是通过自己的努力和坚持换回的,另一方面办公室这样的工作说起来很体面,工作上又没什么难度。

但是时间长了,职位没什么发展的空间,这样便很容易产生职业倦怠。在交谈中发现,张小姐缺乏从自身找原因,她没有发现引起职业倦怠的根源,缺乏积极有效的方法去克服职业的倦怠。

职业指导

克服职业倦怠 拓展职业空间



么发展的空间,这样便很容易产生职业倦怠。在交谈中发现,张小姐缺乏从自身找原因,她没有发现引起职业倦怠的根源,缺乏积极有效的方法去克服职业的倦怠。

源,缺乏积极有效的方法去克服职业的倦怠。

指导建议

一般解决职业倦怠的方法有两种:一种是重新寻找工作;另一种是在原有的工作状态下改变自己,重拾工作热情。从张小姐目前的各项情况来看,重新寻找工作只是治标不治本的方法,只有改变自我现状才是解决问题的关键。建议从以下几点入手:

一、确定职业目标,规划职业生涯

根据职业发展来看,张小姐正处于职业建立阶段的提升期,这一时期的特点是个人已经找到适合自己的领域,并想努力、持久地保持下去,因此要在这个阶段明确整个职业生涯中属于自己的“位置”。张小姐找不到职业发展的空间,这就需要她重新审视自己,发掘自

己的优势,在这一关键时期进行正确的职业生涯规划,并制订相应的行动计划。

二、分析个人能力,培养职业兴趣

交谈中了解到张小姐对数字较为敏感,领导交办的事情她都会不折不扣地办好,基本上没出过什么差错,这次想跳槽也是想换个环境做同样的工作。可以看出,张小姐属于安全性职业锚,有一定的执行力,寻求工作上的稳定。建议张小姐在原有工作中把自己的优势最大化,利用对数字敏感的优势,是否可以参加财务方面的培训,进一步提升和培养对职业的兴趣。

三、学会调整心态,重拾工作热情

及时帮助张小姐了解财务方面的晋升可能,目前张小姐已经有了统计方面的基础,经过专业系统化培训,相信是能够胜任的。换了工作模式也就换了一种工作心情,张小姐要学会在工作中调整心态,学会与同事适度的相处技巧,才能适应每一个职场角色的转换,才会把握每一次成功的可能。

经过沟通指导,张小姐对跳槽这件事已经明显释怀,愿意接受边工作边参加培训的培训,我们也真诚地希望她的职业道路越走越顺畅。

(浦东就促康桥分中心)

职场问答



问:留学归国人员落户对于学分有什么要求吗?

答:根据规定,留学回国人员应具备的基本条件:被国(境)外高校录取后如在国内校区或分校有就读经历的,累计在外学习时间和获得的学分一般不少于总学习时间和总学分的50%;被国(境)外高校录取后如利用暑期等在国内通过非学历教育获得学分的,累计在外获得的学分一般不少于总学分的80%。

问:离职所在公司提供了来沪人员招退工登记情况,上面有劳动合同签订方式等信息,是否能证明单位已经办理了劳动备案?

答:非本市户籍人员办理用工备案登记,由用人单位通过法人一证通或前往各区来沪人员就业管理部门办理。若需要确认最近一条劳动用工备案经历,可以持本人有效证件前往各区的就业促进中心或通过“上海人社”APP查询。

求职技巧

“技多”也“压身”

案例背景:

小周,26岁,专科学历,财会类专业毕业,性格外向。当指导师问有没有什么特长,小周信心满满,说自己是复合型人才,除了持有会计证、网络初级证、电子商务证等证书,现在还在攻读其他专业培训课程。

但是,当问到小周想从事什么工作时,小周就变得吞吞吐吐,半晌才说自己可以从事文员类工作,而对于这类职位却只有粗浅的概念,觉得这类工作可以坐办公室,比较轻松,对文员类工作具体分类和内容并不清楚。

小周所拥有的证书可以分别匹配财会类、计算机类岗位,但小周一味强调自己的证书很多,什么都能做,一旦涉及到该项知识技能,掌握的熟练程度和相关经验就没了底气。

案例分析:

证书虽然能证明你掌握了某一项专业技能的知识,但不能与实际操作能力完全画等号。对小周而言,虽然他看似有很多证书,但缺乏实践,并不代表他熟练掌握了该项专业技能。而且,他对于自

身的能力与行业现状并不清楚,没有职业目标,本着“技多不压身”的宗旨大量考证,拿到证书后不加筛选地向相关岗位投递简历。这个时候,他的行为非但对自己掌握专项技能没有帮助,还为自己的求职平添了许多迷惑与困惑。

指导建议:

职业指导师建议小周应该加强自我认知,归纳和分析自己的能力和特长,结合自己的职业兴趣来确定自己的求职方向。同时,应该了解岗位工作内容与任职要求,围绕要求提升自己的能力,针对性地参加实习培训,在实践中提升职业能力和积累经验,做到有的放矢。

出于提高自己竞争力并获得更好发展的考量,许多人会在自己的空闲时间参加各类专业学习。但是,刚刚在某个技术领域入门,还没完全掌握又学另外一门,这未免有些“贪多嚼不烂”。不如先专精一项专业,当你熟练掌握技术技能后,再根据自己的实际需求,有计划地拓展自己的能力,真正做到“技多不压身”。

(黄浦职介 张宁芳)



招聘锦囊

给招聘岗位起个“靓名”(下)

(接上期)

点击进去看到岗位描述时才发现不对,遂放弃应聘。后来企业采纳了建议,将岗位名称改为“招投标助理”,吸引有招投标经验的求职者点击,果然效果好了不少。

当然,给岗位起名,在核心突出的同时,也要符合一目了然的“观点”。

比如有家单位的招聘岗位叫“商品专员”。根据工作内容,还真的是专门负责商品相关调查、比较、分析工作的。叫商品专员本没错,但“商品”二字过于宽泛。人道“隔行如隔山”,不同类型商品的流通领域、渠道、

消费对象不同,调研方式也是不同的;而“专员”又过于抽象,难以推测具体工作内容。就好比菜市场买菜,对于一种从未见过的菜,又不知如何烹饪,往往鲜有人会购买。根据这家公司的经营范围和岗位描述,将名



称改为“办公用品市场信息分析师”就更适合。

“观点”三、优势明显

在开头的空姐案例中,修改简历标题后之所以获得面试机会,是因为“空姐”的个人形象得到社会认可,服务态度和沟通技巧受过专业培训。而形象、态度、沟通恰是“人事助理”岗位的基本要求。所以简单“空姐”二字,就道尽了这位求职者的应聘优势。

某知名银行信用卡中心委托我们代理“客户服务代表”一职。第一次发布招聘岗位,集体面试的时候只来了6个人,其

中通过网上应聘的只有1人,其它都是街镇推荐的。这个岗位薪资高,有人编机会,当时属于优质岗位,招聘效果不应该这么差。

经过研究,我们在岗位名称前加了“银行”这个定语。这是因为客服翻班的性质,很多人看到这两个字就避而远之。但银行不同,金融业是上海收入最高的行业,加上又是较为知名的银行。此举果然吸引力大增。我们在次月举办了第二次集体面试会。这次来了98个求职者,其中一半是通过网上应聘的。

还有一家企业,要招一名厨师,薪资不高,照搬单位递交的招聘信息,可能难以吸引求职者应聘。经过沟通,我们将岗位名称改为“公司食堂厨师”并在后面加了括号,写明“只烧中饭”。“公司”二字,暗示员工不多;而“只烧中饭”四字一写,原来以为较低的4500元月薪,瞬间就显得十分“厚道”。果然,招聘信息发布后,应聘者络绎不绝,其中不少人拥有丰富的的工作经验,完全胜任岗位需求。

类似的例子还有不少,比如在酒店保洁前加“五星”,手机客服前加“苹果”,会计前面加“成本”或“工业”,地铁站务员后面加“(在编)”等,往往能起到“画龙点睛”的作用,凸显岗位优势,从而有效“吸粉”。

(浦东就促中心 孙炯)

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
上海宝龙药业股份有限公司	药物分析研究	7	20-40岁	本科
上海华敦实验设备有限公司	仪表工程师	10	20-50岁	大专
上海艾维科阀门股份有限公司	阀门技术员	5	20-50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网站(<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。