

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。若需要确认当前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。

职业指导

“我把自信丢哪儿了?”

【案例背景】

小Q,中专毕业后由家人介绍进入一家设备装配公司,从事流水线上的装配操作工作,一干便是10年。

长期久站的工作,使小Q早早便患上了腰椎间盘突出,随着病情的日益加重,自知身体已无法负荷当前的工作,无奈之下,他只能辞职,住院治疗。经过一年的休养,身体渐渐好转,当他想再次找寻工作的时候,却遇到了新冠疫情。

在观望了大半年后,小Q发现自己重新就业十分迷茫,网上求职简历始终无人问津,于是走进了职业咨询指导室。

【案例分析】

在与小Q交流的过程中发现,他之前机械式的工作,让他变得有些内向,近30岁的大男士,说话声音细小,一双大眼睛不敢与人直视,低着头像犯了错的孩子一样。

小Q说,他不善与人交往,学历不高,也没有什么技能,只想找一份身体力行的工作。可是找来找去,他发现保安类的岗位,需要久站,担心自己的身体支撑不住;客服类的工作,需要与人沟通,担心自己应付不



了;其他服务性工作,又担心自己学历低,能力不足。

学历、技能、人际沟通、身体承受度,这几座大山把小Q的就业之路压得更狭小,也使得他越来越没自信,他眼里的自己似乎都是问题。不自信成了小Q重返职场的最大绊脚石。

【指导建议】

如何帮小Q找回“自信”,成了就业指导的关键所在。

一方面要学会寻找曾经的“高光时刻”。在与小Q后续的几次沟通过程中,帮助

他一起回忆在过往工作中那些曾经让他开心、骄傲和自豪的事情。小Q之前的工作中,曾担任过小班长,当班组成员遇到困难时,他都会第一个挺身而出;在初入职场时,他也曾热心地担任过世博会志愿者工作。谈起过往的点滴成就时,小Q声音不由自主变得响亮了,目光也变得明亮了。曾经的美好时刻,让他渐渐充满激情,也感受到自信的味道。

另一方面要学会寻找自身的“闪光点”。平时生活中,小Q

对手机里的各种小程序很有兴趣,还会上网查一查小程序的制作,对于现下较为流行的Python程序也略知一二。当提起这些他感兴趣的事情时,小Q会滔滔不绝地说上好久,那个自以为不善于沟通和表达的小Q不见了。可见,不是什么都不行,也不是什么技能都没有,只是没有发现自己真正喜欢的东西,却被传统学历、技能、没口才给禁锢了。看不清自己,自信也就没了方向。

通过就业指导,小Q很快找到了自己的职业着力点,带着重拾的信心,投入到小程序方面的学习和培训中。不久,收到小Q的好消息,在边提升学历和专业技能的同时,已经被一家信息公司录用。

成功就业的要素有很多,除了提升学历、技能等因素外,自我修养、自信心也是重要的内在因素。类似小Q一样缺乏自信的求职者,不妨重拾初心,找回曾经的那份自信,重新发现自己的特点优势,感受一个全新的自己,一定会发现和感受到不一样的职场天地。

(黄浦职介 崇祯娜)

区域亮点

真情服务送温暖

小刘,毕业于某高校广告设计专业,毕业后十几年来,做过售后客服、电话邀约、公司前台等岗位。虽说工作内容大同小异,但是每换一个工作要面对新的工作环境,加上内心的焦虑和家人的关注,让小刘感到十分心累。

于是,一心想寻求稳定工作的小刘,找了一份教育机构前台文员的工作,想着只要自己踏实努力地工作,就可以长久地做下去。但没想到的是,在去年10月小刘又失业了。

这一次失业的打击,使小刘身心疲惫,完全没有了就业的激情和念想,只是在家里躺着玩手机。父母见了很着急,沟通无果后,一气之下没收了小刘的手机。

“您好!我是徐汇就业促进中心的工作人员,了解一下您从XX教育机构离职后的就业情况。”

“请问您有大概的求职意向了吗?”

“我们这边有相关的就业信息,您感兴趣了解一下吗?”

通过前期就业情况排摸和多次电话问询,内向的小刘渐渐敞开了心扉,在电话里主动向工作人员表达了自

己内心的苦恼与困惑。通过职业指导师一对一的沟通交流,一方面激发小刘的求职主观能动性,逐步重建求职信心;另一方面,通过梳理过往求职履历,分析职业生涯瓶颈,使小刘逐步消除内心的迷茫。

针对小刘与父母之间的沟通矛盾,很大原因也是小刘工作不顺,父母心里着急所导致的,在安抚小刘情绪时,给小刘分享一些年轻人与父母沟通的方法,耐心细致地进行解困疏导。

依据小刘的性格特征和工作经验,职业指导师推荐了多个相应的工作岗位,并给予小刘在面试技巧上的指导,小刘成功入职了意向中的企业岗位。再次接到小刘的电话时,感受得到小刘找到新工作的欣喜,新的工作环境适应起来也没有之前那么困难,与父母的关系也比之前更融洽了。

“人人乐业”专项行动开展以来,职业指导师们不断努力,真情服务送温暖,用心为小刘们提供专业个性化就业服务指导,努力实现了有温度的“人人乐业”。

(徐汇职介 卢奕)



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
上海中智科创服务外包有限公司	税务局工作人员	5	20-50岁	高中
上海擎浩医院管理有限公司	档案管理文员	10	25-45岁	大专
上海科哲贸易有限公司	前台服务人员	6	23-38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、此外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。

职场人生

究竟是什么引发了她的择业困惑?(上)

晓雯是某名牌大学工程学院硕博连读研究生,目前作为交换生在德国就读,一路顺风顺水的学校生活即将在明年画上句号。原本职业目标很明晰的她,突然开始怀疑自己对专业的热爱度和专业能力,进而担心选错职业会抱憾终身。面对即将到来的求职季,晓雯一筹莫展,焦虑万分。

这种类似的择业困惑,在即将迈出“象牙塔”的学子们中是一种常见的现象,他们期望找到一份足够热爱的职业,然而现实中各种不确定让他们欲行又止。针对这种情况,职业指导师从三个方面帮助晓雯们来纾困解惑。

一、专业测评和自我评估相结合,明晰职业方向

利用霍兰德职业兴趣量表,对晓雯的职业兴趣进行测量,测评结果显示:晓雯的研究型分值明显高于其它类型,其次为艺术型,而社会型分值最低。

在对测评结果进行诠释之后,职业指导师引导晓雯进行具体分析,测评结果与其之前的信念有何差异?晓雯高度认

工作者或高校研究型的教师,比较符合她的职业兴趣和能力。

二、辨析产生干扰的外在因素,探寻内因根源

虽然晓雯对自己的职业方向比较认可,但她觉得与周围的人相比,自己显得对专业没有足够的强烈和热爱,因而怀疑自己的职业方向,时常焦灼不安。

职业指导师便从晓雯眼中“足够热爱”的含义入手,在晓雯叙事的过程中,运用认知行为

咨询技术,引导晓雯意识到焦灼情绪下自己的认知会产生扭曲:认为只有满腔的激情才能称之为足够热爱,只有足够热爱才能把职业生涯走好;产生懈怠就是丧失了兴趣,没有兴趣工作注定做不好,做不好工作人生就是失败。

(虹口就促中心 贺梅)

