

职业指导

离职需要“冷静期”吗？

【案例背景】

小陈,男,34岁,本科学历,物流管理专业,从事物流操作员十余年。由于上班距离远,每天班车来回,早出晚归,通勤时间要4个多小时,非常辛苦。在生活和工作的巨大压力下,小陈一时冲动离职了,想找一份离家较近的工作,但不了解目前的就业市场,也缺乏撰写简历和面试的经验,导致屡次求职都失败。

【案例分析】

1、冲动离职,缺乏有效沟通

小陈做出离职决定时并未与家人沟通商量,而是一时的冲动。虽然较长的通勤时间也是他选择离职的原因之一,但真正促使他做出决定的是长期积累的工作压力,当这些压力无处释放,一个小小的事件或情绪就可能导致他做出冲动的决定。

2、期望过高,理想与现实脱节



小陈认为自己工作能力较强,凭借自己多年的物流工作经验,再就业应该并不难。但出乎他意料的是,居住地附近的岗位待遇普遍较低,不及他的心理预期,面试了几家公司,不是薪资待遇谈不拢,就是工作地太远。几次失败后,小陈渐渐

失去了信心和求职动力。

3、目标模糊,缺乏求职技巧

职业指导师发现,小陈找工作没有明确的求职目标,觉得只要是跟物流相关的岗位都可以。由于对目前市场上的岗位认知不全,导致他的简历都是乱投一气;虽然有多年的工作经验,却缺乏制作简历和面试的技巧,无法体现出他的优势,缺乏竞争力。

【指导建议】

1、熟悉就业形式,认清就业环境

职业指导师帮小刘分析了当前的就业市场,目前居住地附近的物流岗位情况和收入水平。如果想要在家附近找工作,就要做好收入比原来低的思想准备并调整心理预期,如果想找和原来同等待遇的工作,那么通勤时间较长的问题可能会

一直存在,处于“鱼和熊掌不可兼得”的状况。

2、加强有效沟通,建立正向支持

小陈倾诉的意愿虽然强烈,但面对家人却说不出口。他觉得妻子上班还要照顾孩子,承担家务非常辛苦,而父母年事已高,不愿再拿烦心事让家人担心,这样导致自我压力越来越大。其实,家庭的支持和协助很重要,适度与家人或朋友沟通,学会自我调整心态,适时缓解压力,对工作和家庭都有好处。

3、敢于面对困难,学会做出取舍

小陈上有老下有小,工资收入是家庭不可或缺的经济来源,所以从现实情况看还是尽量找一份收入较高的工作。而收入较高的工作地相对较远,通勤时间长的问题仍然是要面对的现实,这是必须要克服的困难。在明确求职目标后,面对无法解决的问题,要克服畏难情绪,调整好心态,积极去面对。

【指导结果】

小陈裸辞后果已是既定事实,听取了职业指导师的建议后,小陈经过慎重考虑,勇敢地与家人进行沟通商量,自己决心要克服困难,还是去离家较远但待遇较高的地方工作。最终经推荐和介绍,小陈成功入职了一家心仪的单位。

(宝山职介 宋严)

职场问答



□问:2022年留学生因为疫情无法出国学习,毕业后拿到两证可以落户上海吗?

■答:为切实解决疫情期间广大留学人员所思所虑,回应社会关切和需求,考虑到新冠疫情影响及各国(地)入境、签证、航班等政策限制的实际情况,疫情期间留学人员因受疫情影响无法按时赴外学习而通过在线方式修读课程,以及因此出现境外停留时间不符合要求的情况,留学时间以录取通知书、国外学历学位认证书等载明的学习时间进行认定。如疫情期间因境外停留时间不符合相关要求的,不作为影响留学回国人员申办上海常住户口的限制条件。

□问:咨询留学生落户政策,如果入职单位是外地公司在上海的分公司,是否也可以办理落户?对分公司的注册时间、注册资本等有无要求?

■答:根据《关于印发〈留学回国人员申办上海常住户口实施细则〉的通知》,申请单位应是在本市行政区域内注册登记的具有用人自主权的党政机关、事业单位、社会团体、民办非企业单位、合伙企业(会计师事务所、律师事务所等)以及符合本市产业发展方向、注册资金在100万元人民币及以上、信誉良好,并在本市正常经营、依法纳税、按规定参加社会保险的各类企业(非企业法人分支机构其上级法人注册资金应不低于100万元人民币)。

区域亮点

让应届生尽快走上工作岗位

小郑,男,本科学历,今年6月毕业于上海某旅游专科学校,旅游管理专业,性格较内向,不善于人际交往。

受疫情影响,应届毕业生就业难度加大,小郑刚刚走出校门踏入社会,加上性格内向,求职屡屡受挫,毕业以来一直没有找到合适的工作,成天郁郁寡欢,没精打采。

小郑的父亲找到社区服务中心寻求帮助,就业援助员了解情况后主动上门进行家访,并给小郑送上区职介提供“后浪,一波福利等你来领!”——写给本区高校应届毕业生的一封信。

就业援助员与小郑进行了深入交谈,得知他想尽快改善家庭的经济状况,因此一心想想要找工资高的工作。但是,小郑没有考虑到自己初出校门,缺乏工作经历和经验,各方面的能力与期待的薪资水平还不相匹配,加上疫情影响,企业招工减少,目前求职的困难不少。

经过就业援助员耐心细

致的开导和分析,小郑认识到了自己目前存在的问题和不足,也明白了要树立先就业再择业的正确求职观,先瞄准一些低门槛又有发展潜力的工作岗位,可以逐步积累工作经验,不断提高工作能力和处事方法,再寻找机会进入更心仪的工作岗位。

在就业援助员的鼓励下,小郑参加了区职介开展的“青春战‘疫’,就业在静安”主题活动,通过“一对一”专家职业指导帮助,完成了初步职业规划。建议调整求职心态,学会客观看待自己的不足,发挥应届生的潜力优势,加强面试技巧学习,有意识地培养自信心,才能赢得就业机会。

在就业援助员的指导帮助下,小郑参加了各类线上招聘会和线下招聘活动,积累了不少实战经验,克服了内向不善言词的不足,增强自信心和勇气。通过不懈的努力,最终小郑获得了上海某文化传媒有限公司的工作岗位。(静安职介)



求职驿站

企业如何培养优秀员工?(下)

(接上期)

例如:我们公司已留用的学员张雄(化名),他之前从未接触过物业管理行业,进入见习阶段,带教老师每月为其排列带教计划,从物业管理的服务理念及公司的服务宗旨开始,逐步灌输物业管理基本知识和实际运作方法。每隔一段时间就对其所授知识进行沟通与巩固,对重点难点实操反复训练。每完成一个工作流程就进行分析和小结,让学员切实理解与熟练后,再进入下一个流程的传授,整个见习过程中尽量安排完成所有的全部内容。

在带教人员的指导下,张

雄从最先的接听报修电话、整理小区各项资料、小区环境设施设备巡视,到后来的代收物业费、停车费,慢慢尝试解决居民投诉、纠纷等事宜。通过这样的岗位实践,让学员体会到自己做的虽然是一些小事情,但对于业主们来说,是解决了烦扰、帮了大忙,提高了小区物业管理的声誉和服务质量,也提



升了居民们的生活品质。让学员有成就感,激发其对物业管理工作的兴趣和向往,最终选择与企业共同发展。

● 培育青年人才,体现社会责任价值

在我们见习基地的学员中,也有一些学员通过见习但未被留用的。

例如:见习学员沈剑(化名)。他是一名在校大学生,在见习期间,他觉得自己最大的改变就是待人待物的方法和态度。现如今的家庭大部分都是

独生子女,脾气性格也是比较自我。

通过带教老师的帮助和悉心教导,沈剑不仅没有了先前的焦躁脾性,还主动与业主们沟通,理性地解决一些力所能及的问题,甚至主动跟着维修师傅(带教人员)上门服务,帮着做一些辅助工作,把自己在校学习的专业知识运用到工作中。

见习结束后,沈剑选择了升学,但我们相信,他在我公司的见习经历,必然会成为他将来迈向社会的重要经验。

我们公司成为见习基地已有4年,通过上海市就业见习政策的实施,公司已为社会陆续培养了数十名优秀的物业管理人才。不仅让见习学员有了更好的学习和就业机会(企业和学生还能获得政府给予的见习补贴和享受意外险),也让企业有了更多选拔人才的机会。(闵行就促中心 李寅)

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
上海培通机械有限公司	数控加工操作员	8	20-50岁	高职
上海博仪计量设备有限公司	仪表工程师	10	25-48岁	高职
上海丰沃商用车有限公司	汽车修理工	10	18-50岁	高中

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。如需进一步咨询欢迎拨打12333上海劳动保障热线。