

# 模拟面试排障促就业(上)

## 案例介绍:

去年,延吉新村“乐业空间”有8名求职人员,他们即将面试保安押运公司的银行押运员岗位。

8名求职人员的年龄结构在25岁至35岁,失业最长的有1年多,最短的也有3个月。有人曾是超市营运人员、有人在酒店做过保安、有人毫无工作经验。他们的学历多为中专,由于自身条件有限,又渴望有一份稳定的工作,从而选择应聘银行押运员岗位。

因为没有相关的工作经历,对保安押运具体是从事哪些工作内容并不知晓,加上没

什么应聘面试经验,难以招架面试官的提问,对面试很惶恐,显得信心不足。

## 案例分析:

这8名求职者不了解应聘岗位的工作内容和职责要求,不会提炼和总结自己的能力优势,面试自信心不足,缺乏面试经验。考虑到本次指导对象人数多、时间紧、要求高等因素,从直接、快速、有效的角度出发,职业指导老师为他们制定了团体指导方案,在短时间内,帮助他们开展一次小组模拟面试,目标是能提高他们的面试成功率,顺利地拿到offer。



## 案例指导:

### 一、破冰互动,介绍小组面试内容

通过一分钟自我介绍,让大家相互认识,也是自我介绍的初次体验和展示。介绍小组模拟面试的内容,引导大家放松地进入小组职业指导的互动状态。

### 二、确立小组指导的具体目标

在交谈中,求职者表达他们对面试有较强的焦虑感,主要担心在没有相关工作经验、无法很好地应答面试官的提问这两个部分。因此,职业指导师的指导目标聚焦在帮助他们开展面试前心理调试、面试中如何展现自我及如何高效应答三个方面。

## 三、开展小组模拟面试

面试心理调试:面试前产生焦虑情绪比较普遍,主要是缺乏面试经验,面对HR容易紧张,无法自信大方地展示自身优势,回答面试问题容易跑偏抓不到重点。还有的是因为屡次求职失败,对自身能力产生了怀疑,对面试没有信心。基于这两方面,首先需要帮助他们减少焦虑情绪,并提升自信心,增加求职成功的砝码。

大多数人对与自己不了解的事物都容易产生焦虑恐惧的情绪。首先,职业指导师和他们一起拆解分析了求职岗位的岗位职责和作品内容。只有对岗位前期进行充分的了解和熟悉,才能减轻因为不了解带来的焦虑情绪。

接着引导大家对标求职岗位的能力素养要求做个人优势分析,以“自我挖掘,同伴互助”的形式,完成每个人的SWOT分析。在这个过程中,求职者从沉默、疑惑、抗拒,转变为参与、探索、投入,在高能互动中完成自我探索,增强了求职的自信心。

模拟面试中展现自我:在调整好心态并熟悉岗位、分析自我后,采用情境式模拟、角色扮演的方式参与模拟面试。

(未完待续)  
(杨浦就促中心 朱晴)

## 职场问答



□问:试用期内公司找借口辞退我,可以申请劳动仲裁吗?

■答:发生争议后,劳动者与用人单位可先行协商,协商不成或者达成和解协议后不履行的,可以向调解组织申请调解,您可以下载“上海人社”APP,点击申请“网上调解”。调解不成或者达成调解协议后不履行的,可以向劳动合同履行地或者用人单位所在地的劳动争议仲裁委员会申请仲裁。

□问:咨询人才引进配偶随调落户政策。配偶在本市有薪资收入,已完成个人所得税汇缴,且单位可出具缴纳社保和个税的情况说明,是否可以随调?

■答:引进人才本人及配偶在本市依法缴纳纳税的,均可办理引进落户。

□问:会计中级职称证书丢失如何补办?

■答:自2019年9月1日起,原纸质证书遗失或损坏的,不再补办,职称证书由相关高、中级职称评审委员会办公室根据上海市专业技术资格数据信息库或职称档案资料开具职称评审结果查询单。

## 区域亮点

# 就业帮扶——求职再上路

游女士本科毕业后就进入教培行业,在两年多的时间里,通过踏踏实实的工作积累了丰富的服务及销售经验,同时拥有较成熟的直播和社群工作能力。

在双减政策实施后,游女士担心无法在行业内得到长远的发展,便主动跳槽至人力资源公司担任猎头。

但一切远没有想象那么顺利,新行业里陌生的环境让她的工作效率严重下降,也就无法从工作中收获成就感,由此带来的压力让她最终选择了辞职。

思索再三,游女士想要转型做运营,但又缺少经验,在招聘网站投递的简历回音寥寥无几,这让她百般焦虑而无所适从。

职业指导师一边耐心倾听游女士的从业经历,一边询问,引导她去了解自己的优劣势及求职意向。经过分析后为她提供了几点建议:

### 1、走出焦虑,建立信心

游女士在教培行业拥有一定的客户服务与销售经验,积累的职业能力也可以转移并应用到别的行业,在就业市场上具有一定的核心竞争力。但是对于新的工作

来说,还需放平心态,特别在一开始的适应阶段,建议不要急于求成,给自己一段时间去学习,提升能力,不要轻言放弃。

### 2、了解市场,找准定位

游女士想要转型做运营,那么就要对这个职业有深入的了解,包括其可能涉及的行业状况、市场需求、需要具备的能力、将来的职业发展等,并结合对自我的认知衡量自身能力差异,以及与之匹配度,如果答案是趋于肯定的,就可以形成初步的职业定位。

### 3、拓宽渠道,积极求职

建议游女士认真分析和思考自己的职业定位与短期生涯规划,并根据求职目标进一步完善简历,拓宽求职渠道,在关注社会知名求职网站的同时,推荐使用例如“上海公共招聘网”“乐业上海”等微信公众号,获取目标岗位信息投递简历。在职业指导师的指导建议下,游女士重拾信心,理清思路,优化简历,重新投入到求职中。相信在不久的将来,游女士一定能收获自己心仪的工作岗位。

(徐汇职介 童金艳)



## 职业指导

# 构筑职场路 护航职业梦

小李是2022年的应届大学生,本科学历,幼师专业。在校期间有过幼儿园的实习经验,毕业后一直没找到合适的工作。

暑期,街镇对离校未就业高校毕业生开展排摸,在了解小李的情况后,为她详细介绍了区就促中心的职业介绍和职业指导服务,小李表示很需要得到帮助。

在接到需求后,徐汇职介的职业指导师主动邀约小李开展一对一帮扶。

### 分析指导:

#### 未就业原因是疫情?

小李表示,受疫情影响幼儿园大多停业不开学,因此很难找到专业对口的工作。

在指导师详细的询问中,发现小李通过实习,认为自己与幼儿园教师的工作并不十分适配,对自己与工作契合度的评价也较低,难以从中获得成就感,甚至有些许自卑,因此上半年的师资招聘她并没有报名。

但是除了幼儿园以外,小李又缺乏其他的专业和实习经验,一时间迷失了求职的方向。



### 实习经验无处可用?

虽然小李本人认为幼儿园的实习经验乏善可陈,但指导师仍然与其深入探讨实习期间的具体事务,试图从中找出职业能力可改变的部分。

例如:小李在实习中,对环创工作的印象较深,认为自己比较喜欢也相对擅长。此外针对教学工作,小李对教学数据整理和教案的撰写比较有信心,也获得了带教老师的认可,但是授课的过程经常让她有挫败感。从一件小事中,小李认识到幼儿园的实习经验让她得到多方面的职业能力提升,也

从中发现了自身动手能力、文字功底、责任感等方面的优势。

通过与指导师提供的职业信息进行比对,最终小李确定了职业定位,主要放在行政类的基础岗位。

### 面试中如何表现?

在职业定位后,徐汇职介重点人群职业介绍组的指导师迅速跟进,为小李推荐了某物业公司的行政文员岗位。

该岗位需要制作报表、撰写活动方案、布置活动会场,与小李的职业能力与其自身性格特点基本契合。面试前,指导师根据岗位的工作内容和任职要求,与小李详细探讨了如何结合实习经验,让企业认可其具有岗位适配的职业能力,充分展示技能与岗位的契合度。

小李成功通过了物业公司的面试,找到了她的第一份工作,也开启了职业生涯。

### 感悟小结:

依托乐业职业指导工作室的专业指导力量与重点人群职业介绍组的岗位资源和职业介绍服务,徐汇职介今年将离校未就业高校毕业生列为工作重点,就业服务进一步落到实处,对每一位有就业服务需求的大学生,助力他们构筑人生职业路,为他们去实现职业的梦想护航。  
(徐汇职介 丁洁)

## 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
意盛微(上海)电子有限公司	应用工程师	10	22-45岁	本科
上海北玻玻璃技术工业有限公司	电气设计师	10	25-35岁	本科
科世达华阳汽车电器有限公司	软件工程师	10	22-40岁	本科

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。