

见习——实现梦想的助推器

小陈,23岁,大专学历,从部队退役后,曾在一家教育培训机构做过半年的课程顾问,目前刚辞去保安押运工作。

小陈的梦想似乎越来越难以实现,心中甚是不甘。

原来从小喜欢绘画的小陈一直想从事美术设计类相关工作,但是缺乏系统的专业培训和从业经历,投递出去的简历石沉大海,杳无音信。

小陈也曾想通过参加专业的培训提高技术,但不菲的培训费用让家境困难的他又望而却步。

小陈能实现自己梦想的就业目标吗?

一、推荐职业见习,加码职业竞争力

小陈在坚持梦想和随波逐流中摇摆不定。指导师根据小陈的情况,向他推荐了青年职业见习。

“青年职业见习计划”是上海市针对年龄在16至35周岁的本市户籍未就业人员、本市高等学校和中等职业学校全日制毕业学年学生推出的一项助业政策,旨在为见习学员提供在“真实工作情境”下学习的机会。政府通过选择沪上优质企业作为青年见习基地,在合理的培训计划和经验丰富的带教老师引导下,帮助见习学员提



升职业素养,增强就业竞争力。

小陈对美术设计充满了憧憬和向往,也为此做了一些准备,但是小陈的这些准备并未得到市场的认可和验证。如果小陈能够进入见习岗位,在真实工作场境中学习和体验,可以更深刻、直观地了解美术设计理念和专业,可以迅速提升工作技能,进而打通实现职业理想的通道。

二、盘点过往经历,探寻见习匹配点

指导师运用叙事咨询技术,盘点小陈过往经历,挖掘其自身特点与岗位任职要求的契合点,进一步厘清求职动机与目标。

从小喜欢画画的小陈,虽然没有经过专业培训,但中学时期的美术作品曾代表学校参加比赛,并获奖。在中学及部队服役期间负责班级板报,从起草文

案到板报的版面设计上得心应手,多次获得主管部门嘉奖和战友们的好评。在入伍前,小陈精通很多游戏,曾做过游戏代练手。对Photoshop软件能熟练操作,略懂3D模型建构。

通过梳理,小陈看到了自己与见习岗位所需能力的匹配点,提高了求职信心,把见习目标锁定在了一家科技公司的游戏美术设计见习员。

三、运用STAR原则,展现

出就业优势

通过对企业、岗位和自我的盘点,职业指导师运用STAR原则帮助小陈有针对性地进行简历撰写和面试准备。STAR原则即情境、任务、行动和结果四个英文首字母,通过结构化分析,梳理出与工作有关的知识、经验和技能及风格特点等。

在用数据、事实展现过往经验的过程中,突出沟通力、理解力、执行力,尤其是手绘技巧、创新意识以及软件使用能力;在结果上突出多次获奖的优秀业绩,并剖析其创意成因和效果。

为了提升面试成功率,指导师帮助小陈模拟面试情境,对自我介绍、面试问答等环节做了进一步深入细致的演练。

功夫不负有心人,小陈如愿入职意向的数码科技公司,成为一名正式的游戏美术设计工作人员。(虹口就促中心 贺梅)

职场问答



□问:硕士学历,毕业于世界前100名的学校,在其他城市工作3年后再来上海工作,社保符合要求,可以按照留学生政策落户吗?

■答:根据“实施细则”的通知,留学人员应在回国后2年内来本市并持续在本市工作,与本市相关用人单位依法签订劳动或聘用合同,按规定在本市缴纳社会保险费和个人所得税。

□问:咨询留学生落户政策,若工作单位为民办中小学,请问是否具有申办落户的资质?

■答: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机关事业单位、社会团体、民办非企业单位、合伙企业,符合本市产业发展、注册资金在100万元人民币及以上,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。

职业指导

自信更能把握岗位机会

“抱歉,你的第一学历是大专,和我们的岗位要求不匹配,建议看看其他工作……”。

在求职过程中,面对心仪的工作,不少人往往“夭折”在自己的第一学历上。那么面对自己想要争取的工作,该如何有效规避第一学历这个“坑”呢?

案例背景

小潘,穿着干净朴素,扎着马尾辫,抿着嘴,低着头……给人的第一印象便是不够自信。

沟通了解后,发现小潘碍于自己是专科毕业,从不敢去应聘一些比较喜欢的工作,怕被拒绝,处于一种极度不自信的状态。“乐业空间”的就业辅导老师便定期跟踪辅导和岗位推荐,安排了多场培训课程和专家就业辅导。

案例分析

个人层面:逻辑清晰,做事严谨
小潘虽然性格腼腆,不够自信,但在沟通交流时发现,她是一个处理工作能力很强的人,在编辑文案,处理表格数据都非常仔细,不会出什么差错,对于大量的数据分析也游刃有余。

余。所以,就业辅导老师首先需要解决的问题是提高小潘的自信心,让她在面对诸多“夸张”的岗位介绍时能够坚定自信,立足自身能力上进行选择。

家庭层面:有效沟通,化解阻力
“当初叫你专升本你不听”“都多大的人了还呆在家里”



“怎么还不赶紧找工作”……父母从爱的角度出发,却打击孩子的自信心。在内外压力的冲击下,小潘倍感窒息般的压力。就业辅导老师深入浅出地对小潘进行心里辅导,用多个真实案例证明其自身存在的优势,并鼓励她与父母进行沟通,大胆表达内心的想法与职业规划,以取得父母的理解和支持。

案例成效:恢复自信,直面目标
小潘经过“乐业空间”5个月的技能培训指导,从心态和状态都找回了自我,也看到了

自身的优势与潜力,不再纠结自己的第一学历,勇于向心仪的岗位投递简历。乐观轻松的状态也影响了面试官,终于在去年8月成功就职了一家影视公司的文案编辑、影视剪辑工作。从工作的薪资待遇到工作内容都非常符合小潘的预期,生活和工作让小潘也变得更加自信阳光。

在求职中,不少人都会因为这样那样的岗位条件而被拒之门外,“第一学历”并不能成为我们求职路上的拦路虎,要合理分辨哪些是岗位真正需要的核心竞争力,并敢于尝试。

在失业期间,从父母的角度理解他们的焦虑,多沟通交流,而不是一面拒绝和回避,一面接受着父母的唠叨,那样只会让自己的状况更加糟糕。从小潘的转变过程,让我们看到了自信的重要性,自信能给每位求职者带来意想不到的收获。

同时也要在遇到困难时寻找专业的力量进行帮助,借助身边的资源和力量形成强大的动力。衷心地希望大家在求职过程中充满自信,都能尽快找到心仪的工作。(杨浦就促中心)

区域亮点

机会总是留给有准备的人

失业后,你是选择在家躺平?还是寻找机会主动出击改变自己?相信大多数人会选择——提升自己,重新出发!

90后小罗,体重超过200斤,失业近两年。

高中毕业后做过物业公司安全管理员和烟草公司的机台辅助工,但因为学历不高,工作中晋升机会较少,三年前一边打零工,一边参加了行政管理专业成人大学的学习,两年后完成了大专全部课程并顺利拿到了大专文凭。

准备重新开启职场新征程的小罗,来到了街道“乐业空间”,寻求专业职业指导师的帮助。

●小罗的就业问题诊断:经验不足、不够自信是求职路上的“拦路虎”。

职业指导师在与小罗沟通中发现,失业近两年的小罗,因为体重超过200斤,加上求职经验不足,求职过程中屡屡受挫,使他在求职路上有畏难情绪、不太自信。

●针对性就业指导方案:加强面试指导,克服自身不足,树立求职信心。

2022年小罗参加了街道

“创智坊乐业空间”的“人人乐业”专项主题活动——模拟面试培训和现场面试会。

现场授课老师从面试技巧、如何在群体面试中凸显个人价值等方面进行了细致的讲解,以及在面试的过程中会遇到什么样的问题和处置方法。由简入繁更加全面地理解面试全过程,多角度地呈现了未来求职面试中所面对的场景。

培训结束后,工作人员陪小罗参加上海某金融服务公司的保安工

作面试,虽然现场初试过了,但去银行总部复试时,因为体态形象问题没有被录用。实战体验和面对现实情况,让小罗决心通过锻炼,一边减肥改变自己形象,一边多投递简历寻找求职机会。

不久,街道得知防疫安全岗位招聘信息统计员,第一时间联系了小罗,并指导规范简历,注意面试着装,回答问题技巧等相关问题,最终通过小罗自己的不懈努力和前期充分准备,成功入职了防疫信息统计员。

小罗用行动成功印证了“机会总是留给有准备的人”。(杨浦就促中心)



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
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”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。