

案例概述:

一直以来,职场就存在一种现象——“35岁危机”,很多人会在这个阶段遭遇到职业瓶颈和失业危机。本案例江先生自2021年2月起一直闲散在家,长期求职失败影响了他求职的信心,产生了一些负面情绪。就业指导部门了解情况后,联合就业援助员上门详细摸底调查,并制定针对性援助计划,鼓励他勇敢走出家门,最终顺利就业。

案例背景:

江先生,36岁,性格内敛,话语不多,平时足不出户,基本靠网络与外界保持联系。父母对于他失业在家倍感焦虑,希望他能尽快就业,他本人也有着强烈的求职愿望,想拥有一份稳定的工作。但由于性格关系,加上求职

求职驿站

破危机重铸就业之路



渠道单一,只依靠网络求职,造成一段时间没找到合适的工作。

案例分析:

像江先生这个年龄段的失

业人群在日常指导工作中并不少见,普遍存在以下问题:

1. 心理状态欠佳。这类失业人群在技能、体力上都不如20多岁的年轻人,用人单位自然更愿意把机会留给年轻人,屡战屡败的求职经历和繁重的生活压力,更容易造成他们心态失衡。

2. 自我认知模糊。长期失业在家,处在焦虑状态,容易产生“病急乱投医”的现象,不管某个工作是否合适,都急切地投出简历,没有意识到自己是陷入迷茫和焦虑导致的原因。

指导建议:

一、正确认识自我优势。多年的仓储管理工作经历,拥有中级仓储管理中级证书、叉车证,这些都是江先生求职的优势条件。而且,他性格稳重,言语不多,做事认真负责。基于以上条件,就业援助员建议江先生少走弯路,有目标范围地进行求职。

二、适当调整求职心态。拥有健康、积极、良好、自信的心态往往是求职成功的必要条件,失败是成功路上的必经之路,不能因为失败就自暴自弃,

多走出家门在就业市场走走,看看外面社会和工作环境,保持心态的平和,更易于重新审视自己。

三、充分了解就业市场。江先生要正确选择目标岗位,在求职中不断累积经验,才能在市场竞争中找到自己的位置。受疫情影响经济形势不如之前,要根据整个就业市场现实情况调整自己岗位标准,不要把求职目标待遇定位太高,要立足实际情况稳扎稳打。

四、积极拓展求职渠道。对于长期失业在家的人员,依靠单一网络进行求职的现象比比皆是,江先生也是这种情况,拓展渠道唯有走出舒适圈,例如通过线下招聘会、人才交流会等方式获取市场信息,进一步丰富求职方式,多途径求职方能拥有更多机会。

五、有效提升面试技巧。面试前充分了解应聘公司的文化背景,岗位职责相关要求,对面试可能涉及的问题做好充分的准备。面试时注意自己的仪容仪表,语气语调,回答问题简洁清晰明了等等。还针对对仓库管理岗位重点做功课,做到有备而战。

江先生参加了街道举办的专场招聘会,通过应聘面试,得到一家民企仓库管理岗位,重新踏上了职业道路。(奉贤职介)

职场问答



□问:请问留学生申办落户,从现场递交材料到拿到落户批复,一共需要多少个工作日?

■答:本市人力资源社会保障部门通过“一网通办”系统收到申请后,对材料不齐全或不符合要求的,由受理部门告知申请单位补齐或重新上传相关材料;对材料齐全有效的,进入人事档案核实阶段。核实通过后,申请单位向受理部门递交书面材料进行现场受理,受理部门核验原件、根据实际留存原件或复印件。受理部门在现场受理后的5个工作日内完成初审;市人社局按规定对初审通过的材料进行审核,在10个工作日内完成审核。

□问:在沪工作的外籍人员是否需要强制缴纳社保?如不缴纳,对单位和员工有什么处罚?

■答:在中国境内就业的外国人按照规定参保缴费,依法参加社会保险的外国人与用人单位或者境内工作单位因社会保险发生争议的,可以依法申请调解、仲裁,提起诉讼。用人单位或者境内工作单位侵害其社会保险权益的,外国人也可以要求社会保险行政部门或者社会保险费征收机构依法处理。

职场点拨

理性面对,大龄求职者也有春天

随着年龄的增大,就业会碰到年龄限制的问题,年龄越大的求职者,相对来说找工作的难度也就越大。在窗口接待中,碰到过不少年龄较大的求职者求职困难,没有意识到年龄大带来的求职劣势,只认为自己能力强,经验足,凭什么就找不到好工作呢?

求职者老李,今年52岁,外省市户籍,高中学历,有30多年丰富的机械加工经验,车铣刨磨技术样样精通,在原先单位担任流水线组长。由于企业搬迁外地,他失去了原本稳定的工作,不得不面临再次择业的困境。

与老李的沟通中发现,他对自身充满信心,认为自己机械行业经验丰富,找工作应该轻而易举,但是不知为何投出去的简历都石沉大海,连面试的机会都没有。在社区就业援助员的建议下,他来到职介窗口寻求帮助。

职业指导员首先对他过往的工作经历和技能予以肯定,让他继续保持积极的心态,然后给他分析了目前的劳动力市场行情,不是拥有丰富的经验和优秀的技能就能得到企业的青睐,为了企业长

远的发展,年龄也是企业选人用人的重要考虑因素。同时,他投递的大多都是规模型企业,且是偏管理类的岗位,这类岗位在大型企业往往对学历的要求比较注重。

综合分析后,职业指导员帮助老李重新自我定位,理性面对年龄带来的就业限制,建议他未来8年的职业生涯更应该追求稳定性,而不是寻求职业生涯的突破。并建议他可以放低对求职企业的规模要求,多选中小型企业。中小型企业更重经历轻学历,更注重工作经验,偏好成熟稳定的人才,老李

30多年的机械行业经验正是许多中小企业看中的。同时,建议他多加行业群,行业群信息量大,招聘资源多,应聘机会可能会更多,再就业的机会也越大。

在时代变迁、职场环境瞬息万变的当下,尤其是在疫情防控和经济发展受影响时期,大龄求职者更应认清当前就业形势的严峻,理性面对年龄带来的求职限制,把握好就业市场和自我定位,才能获得更多面试机会和就业机会。

(嘉定职介 凌丽莉)



求职技巧

轻松应对线上面试之“抓手”(下)

(接上期)

第一点,要预先了解公司情况和岗位要求。面试中面试官可能会问,“你为什么想要来我们公司?”“怎样看待行业目前的发展情况?”等等。如果提前做过功课,那么回答起来会更准确、更加流畅、更有说服力,也会让面试官觉得你的态度是认真的。同样的,对于工作内容和工作要求,也可以通过招聘信息来了解,这样就可以根据岗位要求提前准备,让面试官听到你针对性的应答,就会觉得这个人适合这份工作。

第二点,要对自己有客观准确的认知。面试官可能会问:

“你凭什么能胜任这个岗位?”,其实就是想考查你与岗位的匹配度。建议使用SWOT分析法来进行自我分析,了解自己的优势、劣势,面对的困难和机会有哪些。SWOT分析法可以帮助我们把自己资源整合起



来,清晰地知道自己的优势,同时也找到对自己来说机会最多的地方。用好SWOT分析法,可以更好地展示自己,进而获得面试官的认可。

第三点,要掌握面试回答的方式和技巧。了解了岗位情况和自身情况,更需要用一种合适的方式将它们表达出来,展示出你和岗位之间的匹配性,这时就可以使用STAR法则来进行表述。STAR法则这四个字母分别指代“背景、任务、行动、结果”四个词语。这种阐述方法,显得思路清晰、逻辑缜密,会加深面试官对你有清

晰的印象,让面试官确定你就是那个“对的人”。

第四点,要注意把控说话节奏和肢体语言。研究表明,视频面试中的有效交流部分,55%来自于面部、身体语言,38%来自于语音语调,只有7%来自于你到到底说了些什么。语速过快、语调很高、眼神闪烁、支支吾吾等行为,都会让人产生不舒服的感觉,而真诚恰当的对话态度更容易获得面试官的好感。另外,还要调整好自己的坐姿,不要弯腰驼背,不要晃动椅子和身体,尤其是头部一个小小的晃动,在视频里面都是比较明显的影像动作。

线上视频面试只是求职应聘的方式不同,决定你是否录用的关键还是你自身的能力、过往的经历、岗位的匹配度、面试时的表现等。无论是否被最终录用,我们都可以把每一次面试作为学习演练的机会,来不断提升自己的面试水平。只要“硬件”和“软件”都做好了充足准备,相信你一定会找到适合自己的工作。

(浦东就促云台分中心 陈凌波)

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
上海比路电子股份有限公司	技术研发工程师	10	22-35岁	大专
上海格思信息技术有限公司	电装工艺师	6	22-45岁	本科
上海英恒电子有限公司	软件工程师	6	20-40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。