

职场问答



○问:应届生第一次办理就业创业证,需要哪些材料?

●答:本市户籍应届毕业生生携带本人身份证(或社保卡)、户口簿、毕业证书、2寸证件照一张至就近的街(镇)社区事务受理服务中心办理。

○问:现工作单位和上一家公司都是高新技术企业且社保高于两倍社平工资,因换工作社保断缴三个月,请问可以人才引进落户吗?

●答:一般要求引进人才具有最近一年(硕士)或两年(本科)的重点机构工作经历,不同重点机构连续的工作经历可累计。

○问:新工作不满一年,可以聘初级工程师吗换了几份工作,初级工程师年限怎么算?

●答:根据《关于规范有关初、中级专业技术职务聘任工作的通知》,本市工程系列初级职称实行只聘不评,由单位根据聘任办法进行聘任,并填写《专业技术职务聘任表》。该表在专业技术职务聘任、续聘或聘任情况发生变化后,均应重新填写。专业技术工作年限按实计算。

职业指导

跳出舒适圈 打开新天地(上)

【案例回放】

方女士,5年多职场工作经验,为孩子全职在家两年后回归职场,面试过程中发现许多公司对于自己的年龄、稳定性、社会关系等有许多疑虑与考量,且由于职业规划不当,未能实现工作经验的迭代进阶。面临全职妈妈回归职场的诸多局限性、职业发展方向不够明晰的难题,方女士陷入了深深的无助感。在亲戚的推荐下,她了解到黄浦区的“青年助业直通车”项目,于是来寻求职业咨询与就业指导。

【难点分析】

通过分析方女士过往的职业经历与前期的线上基础沟通,发现方女士在心理上对新事物的尝试存在一定抵触心理,加之这次全职妈妈回归职场的碰壁经历,更是加重了她的心理障碍;此外,方女士未能在职业初期完成基础、系统的职业技能培训,在工作过程中存在浅尝辄止、不进行深入研究的问题。

【指导思路】

首先,需要帮助方女士重新平衡心态,通过分享过往一些全职妈妈成功案例给予激励和信心。引导方女士发现内心深处对“全职妈妈”身份的自卑,让她理解到作为一位全职



妈妈能有重回职场的意愿,已经不是每个人都能做到,就这份勇气已经值得骄傲。

其次,解开方女士畏惧跳出舒适圈的“症结”,核心来自于对未知事物的茫然和不可掌控感,这需要对相应的实际岗位知识、职场技能等进行职场指南辅助,帮助她发现新工作、新环境并没有想象中那么困难,以自我提升和认知打破恐惧。

【问题诊断】

一是缺乏娴熟工作的能

力。虽然有5年多职场经验,但工作内容多停留在简单的浅层,3-5年的职场黄金期里未能实现从被动应对到主动思考工作的转变。这在一定程度上形成了思维惰性,依赖于上级或公司层面提出的想法和建议,工作没有自己的主动思考,习惯性以固有且舒适的思维模式,从而不能发现问题和解决问题,工作经历没有真正转化为有价值的工作能力。

二是没有明晰的职业路

径。曾经从市场专员到经理助理,再到体验中心经理,虽然岗位性质基本同属于市场宣传类或客户服务类,尚未掌握系统运营的业务能力。但若在百货、房地产、器材、医疗等不同行业间跨越,未在一个垂直行业持续深耕,想拓展或打开职场上通道的难度就很大。

三是易导致工作心态失衡。工作中由于缺乏自信心,在还没争取到机会或者还没有得到结论时,就出现一定程度的自我否定与自我退缩,不仅影响工作业绩,而且还影响整体业务的开展。长此以往,畏惧心态在职场就直接阻碍自己实力展现和取得业绩,容易给他人形成业务能力不足、做事畏手畏脚的人设形象。

【对策建议】

第一、提高自我认识才能锚定职业目标。通过NLP逻辑层次模型,从使命意义、自我意识、信念价值、能力、行为和环境的6个维度进行剖析,让方女士更好地认识自己。

(未完待续)

(黄浦职介供稿 通讯员张钰雯)

职场人生

中年职业转型的“抓手”

对于中年职场转型如何平稳渡过,避免中年危机,有几个关键点必须要把握好:

第一:关注价值创造,价值创造对别人有贡献,对自己也有成长进步;第二:慎重作出选择,在很多情况下,选择往往大于努力;第三:人人都是销售,无论做什么行业、什么职位都要学会营销;第四:要自律要坚持,职业生涯才有可能长久发展下去。

下面分别从这四个话题与大家沟通:

■价值创造是源动力。无论现在的你在做什么工作,处于什么职位,哪怕起点只是一个出纳,也要时刻提醒自己:关心公司的全局发展,关心自己的工作业绩,关注公司平台的成长性以及对平台的直接影响力,要更多地体现出自己在群体中的作用和贡献。

■选择大于努力。遇到选择要仔细考虑,对于既定方向要抓住转瞬即逝的时机。概括地讲



觉醒,在社媒发展的今天,每个人都有希望创立个人品牌,展示出自己最独特的一面。

■苦行僧般的自律。自律带来真正的自由正如山本耀司所说:我从来不相信什么懒洋洋的自由,我向往的自由是通过勤奋和努力实现的更广阔的人生,那样的自由才是珍贵的,有价值的。

自律的职业是复利增长的:如果每天进步0.1,那么365天后就是37.8。这是复利的神奇之处:复利效应虽微小不易察觉,但会产生惊人的效果。

无论是职业转型还是职业发展,要有价值创造的源动力,要会做出选择,勇敢销售自己,同时也要有苦行僧般的自律,不断学习,坚持自己的理想,让自己不断积累进步,职业生涯才会越走越宽、越走越顺。

(长宁职介许文婷 通讯员叶慧)

求职路标

未取得毕业证如何求职?

案例背景:

小刘,23岁,2022届电子商务专科,肄业,性格内向,外表文静。

由于身体原因,小刘大学期间休学了一年,结果学分未修满,没有拿到毕业证。因此小刘一直沉浸在自卑的情绪之中,对自己没有信心,认为没有毕业证就找不到工作,便一直待业在家。

小刘父母非常焦虑和着急,于是父母带着小刘来到职业指导室寻求帮助。

指导建议:

1、调整就业心态,增强求职信心

俗话说得好:三百六十行,行行出状元。不论干哪一行,只要热爱本职工作,都能做出优异的成绩。不要因为自己没有拿到毕业证就灰心丧气,应当积极调整好自己的心理,职业初期以打基础和积累经验为主,可适当降低就业标准,只要用心去做,就会做出成绩。要认识到在实际工作中,企业还是更看中一个人的能力,主要看你能不能胜任岗位,工作能不能出业绩。

2、做好职业规划,明确职业定位

根据小刘性格和外表,

不妨考虑文职类岗位或客户服务类岗位。文职类岗位需要的是性格比较文静,有耐心,工作认真仔细;而客户服务类岗位相对入职要求较低,市场需求量大,应聘成功机会较大。当然要不不断提升学历和能力,一方面参加继续教育学习,增加自己在学历方面的资本,同时可以参加职业技能培训来提升自己的能力,只有自己做好了准备,机会来临时才能把握住。

3、掌握面试技巧,提高成功几率

小刘坦言自己最怕被问及的就是“为什么没有取得大学毕业证?”职业指导师的建议是:首先做到不隐瞒,如实地向招聘单位说明情况,由于身体原因休学了一年,未修满学分,没有拿到毕业证。同时向招聘单位表明自己具备的才能,表现出积极向上的求职态度,希望招聘单位能够给你一个展现自己的机会,并用自己的真才实学、兢兢业业和工作实绩证明自己。

(徐汇职介应雪华 通讯员高吴珍)

快快我起来,我要上班



上海公共招聘信息

来自“上海公共招聘”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
上海北玻玻璃技术工业有限公司	电气设计师	10	25-35岁	本科
中建材凯盛机器人有限公司	自动化工程师	20	22-30岁	本科
上海国际人力资源开发公司	电气设计员	12	21-28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上海人力资源和社会保障热线。