

跳出舒适圈 打开新天地(下)

(接上期)

在“青年助业直通车”的直播课上,为方女士提供了职业规划的正确思路与方法,从性格定位(认清自我)、专业定位(择己所爱)、优势定位(择己所长)三个维度帮助她完成自我定位;同时,以更全面的行业发展动向、市场发展动态,帮助她认清行业,认准不同行业中最适合自己的赛道,看清赛道所需要的人才需求,设定短期+长期的职场路径和目标。

第二、从小任务做起,摆脱工作思维惰性。建议方女士在接到工作任务之后,要学会积极“思考和提问”,此项任务的目标是什么?目前哪些地方存在问题?应该通过什么路径方



法去解决?多加思考自己在公司承担的是什么角色,这项工作能够帮助我沉淀哪些有价值的技能。同时,建议方女士学会在工作中学习技能技巧,从琐碎的任务中提炼出实用的价值,每天或每周花点时间思考自己在业

务领域内、知识技能延展上、人际沟通交往中等维度的收获和成长,并学会将每个维度的进步进行串联,分析其中的相关因果关系。

第三、保持进取心态,排除职场心理内耗。

唯有情绪健康才能在职场上发挥出最大的能量。针对方女士自身过去失败的工作案例,就职场的情绪管理进行深入交流,通过“青年助业直通车”参加职场心态与压力管理的直播课,传授情绪管理技巧。比如通过心理换位,充当别人的角色体会思想与情绪,有利于防止不良情绪的产生和消除。同时,为自己保持积极的工作心态,排除自我否定与内耗,相信自己的能力和价值,多加肯定自己进步和成绩,抱着积极信念去工作,才会充分挖掘自己的潜能,为自己赢得更多的提升和发展。

【指导成效】

3个月后,职业指导老师对方女士进行了回访,得知她目前已经入职了一家心仪的企

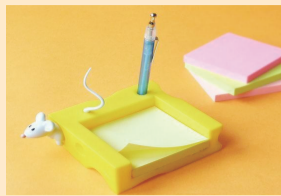
业,岗位正是指导过程中设定的行业赛道与目标职位。方女士开心地告之,在职业指导之后,自己最大的变化就是学会了正视自己“全职妈妈”的身份,以更加自信和稳定的心态去挑战自己的目标岗位,梳理和发挥自身的优势,并在应聘面试中从容地与面试官互动交流。这份心态和底气也延续到了自己新的职场环境中,也正是“青年助业直通车”直播课中关于提升职场思考深度的课程让她受益匪浅,在重新入职后一个个工作任务中,让她找到了思考的着力点和实践的正确路径。

【案例小结】

在本案与方女士的职业咨询与指导中,既需要观察到她作为全职妈妈回归职场的典型问题,同时也不能仅仅停留在这一身份标签的问题上,更需要拨开这层迷雾,深入分析和发现她在过去5年工作履历中根深蒂固的本因,包括工作经验未能转化为价值能力、工作思维惰性、职业规划模糊等,由此才能对症下药,真正帮助方女士解决她面临的职场困境,找到职业成长破圈的最佳解法。

(黄浦职介供稿 通讯员张钰雯)

职场问答



问:获得计算机软考中级证书后,还需要什么条件才可获得中级职称?

答:需同时满足三个条件:1.取得计算机软件资格(水平)中级证书。2.符合工程师的基本条件(如大学本科毕业从事专业工作满5年;硕士研究生学历学位从事专业工作满2年)。3.单位聘任在工程师岗位,并填写《专业技术职务聘任表》。

问:应届生第一次办理就业创业证,需要哪些材料?

答:本市户籍应届毕业学生请携带本人身份证(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3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1年(硕士)或2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。

求职路标

重拾信心再出发

【案例背景】

章女士,46岁,家住上海市奉贤区西渡街道,西安交大工商管理专业。步入中年的她,家中上有老下有小,孩子大学毕业准备考研,家中老人需要照顾。之前章女士家住徐汇,搬来奉贤西渡后工作不便,就辞去了市区工作,由于年龄原因找工作屡屡受挫。带着焦虑和众多困扰,章女士来寻求职业指导。

【情况梳理】

职业指导老师热情接待了章女士,认真了解她各方面的情况。初次见面,章女士给人的感觉是个干练的女性,沟通非常顺畅,求职意愿迫切,对工作不挑剔,对薪资要求也不高,就是不能离家太远。

【案例难点】

章女士今年46岁,中年求职的就业环境确实有一定的困难,尽管她积极求职但仍然一直碰壁,这让章女士心中对自己能不能找到合适工作充满焦虑还略带沮丧。根据章女士的工作经历以及各方面情况,指导老师给出求职方面的指导建议。

【指导建议】

●重拾信心,明确自我定位

求职路上有各种各样的困难,作为一位中年妇女,章女士在求职的道路上更是一路坎坷。职业指导老师根据章女士提供的简历,询问了她之前的工作经历及细节,帮助她梳理工作经历中积累的经验,指明她的性格和特点,从而找到再就业的方向和求职目标,原本对求职失去信心的章女士在跟指导老师交流以后,重拾求职信心,为后续找工作增添了底气和勇气。

●完善简历,寻找自身优势

个人简历是求职者的敲门砖,通过简历让招聘方初步了解求职者基本情况。而在招聘方来说,通过简历进行初次筛选候选人,因此个人简历直接影响到求职者的人选和成功率。指导老师给章女士讲解了一份好简历的构成和表达方式,帮助她如何凸显自己的优势,细心指导章女士在简历描述上的编写方法,精练和完善简历内容,让章女士重新踏上求职路程。(奉贤职介供稿 通讯员顾洁美)



求职驿站

破除懒散 助力就业

一位身材矮小的阿姨求助就业指导员,希望能为他儿子找份工作。阿姨满脸沧桑,愁容满面的话语中是百般的着急和无奈。就业指导员热情地接待了她,通过沟通了解,得知了她儿子和家庭的基本情况。

阿姨已经50多岁了,由于养老保险缴费年限未满足,现在还在工作。儿子小金28岁,大专学历,性格较为内向。毕业后,频繁调换工作,这次在家一待就是半年,成了名副其实的失业青年。

随即就业指导员专门跟小金沟通,了解其求职想法。小金刚离职时也非常积极地投简历,只是屡屡失败后越发不自信了,小金开始迷茫,并且对工作定位不知所措,不知道自己



适合从事哪种工种,也不知为何会在面试上总碰壁,时间一长就开始懈怠“躺平”了。

经过详细了解分析,罗列出了小金求职失利的原因:

一是自身心态。还未真正坚定找工作的决心和信心,已经在家习惯睡到自然醒和自由散漫的生活,渐渐地失去了求职的方向和动力。

二是职业定位。没有把握专业知识和总结过去工作经验找相应的工作,只有在全面了解自己和专业技能基础上才能够准确职业定位。

三是面试技巧。在选择岗位时没有准确判断自己的能力,导致岗位要求与自身能力的脱节和错位,屡次面试失败后产生自卑与恐慌。

就业指导员一边鼓励和引导,一边告知小金,疫情已经过去,各行各业都恢复了正常,也正是招聘旺季,希望他能好好把握当前的机会,努力把难关挺过去,就业指导员会尽其所能协助他。针对小金的情况,提供以下几点建议:

一、积极调整心态,重燃求职希望。首先从改变生活方式开始,早睡早起,养成有序的生活习惯,再把精力投入到求职中,多渠道投递简历,以良好的状态去应聘面试,重拾职业信心。

二、备足求职功课,发挥优势特点。应聘面试前,认真了解应聘公司基本情况和应聘岗位的要求,备足功课迎接面试官的问题,面试时要突出自己优势特长,这样才有信心从容地面对。

三、把握轻重缓急,立足当下致远。如果短时间内无法实现理想就业,也可以利用职业空窗期提高知识文化和专业技能水平,可参加政府补贴的技能培训课,为日后求职打下良好基础。

针对小金求职的屡战屡败,职业指导员继续耐心开导,不断纠正和给予鼓励。经过多渠道收集相关岗位,将一家正在招聘设备维护员的企业推荐给了小金,没过多久传来了小金被录取的好消息。(松江职介供稿 通讯员顾晓婷)

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
上海鼎蓝企业咨询有限公司	电器柜安装	20	18-40岁	高职
上海冉本智能科技有限公司	电气工程师	10	26-40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

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。