

职场问答

问:什么是竞业限制的对象范围?

答:竞业限制的人员限于用人单位的高级管理人员、高级技术人员和其他负有保密义务的人员。

高级管理人员一般是指用人单位从事决策和管理事务的人,包括经理、副经理、财务负责人、上市公司董事会秘书以及公司章程规定的其他人员。

高级技术人员一般指在用人单位处于关键技术岗位的人员如工程师、技术总监、高级研发人员。

对于其他知悉用人单位商业秘密的人员,法律界定不是很清晰,实践中一般包括文秘人员、档案保管人员、财务人员、市场计划与营销人员、公关人员、法务人员等。

问:什么是服务期?

答:服务期是指由于用人单位提供专项培训费用,对劳动者进行专业技术培训,而由用人单位与劳动者双方在劳动合同中或者在服务期协议里约定的劳动者必须为用人单位提供劳动的期间。



职场点拨

调适工作心态 职业稳步发展

【案例背景】

小明是一名30岁的市场营销员,在一家中小型企业工作已经有5年了。

起初,小明对市场营销工作充满激情,通过参与各个项目和活动积累了不少经验。然而,随着时间的推移,小明逐渐感到自己的职业发展进入了瓶颈期,工作起来单调乏味,缺乏新的挑战 and 成长机会。

随着科技和社交媒体的快速发展,小明意识到数字营销正逐渐成为市场营销领域的趋势和热门技能,觉得现在正当风口,当下转行必然收获颇丰,内心离职的想法一天比一天强烈。

终于,小明决定寻求职业指导的帮助,希望能够解开内心的困惑。

【指导分析】

通过面谈交流,指导师了解了小明的职业背景和工作情况,但是对产生职业倦怠的内在动因,小明自己也说不清楚。

指导师引导小明进行自我分析和评估,明确自己的兴趣、技能和价值观。评估结果显示,小明有较强的沟通和团队协作能力,在数字营销和市场数据分析方面优势明显,他自己也表示



对相关领域非常感兴趣。

基于小明的职业目标和兴趣,指导师结合当下就业市场情况,与小明一起探讨并制定短期和长期职业规划和发展路径。

【对策建议】

如果因为一时的倦怠就选择离职转行,这并不是一个明智和可靠的决定。因此,职业指导师建议:

一、主动表达意愿

小明可以和自己的上级或

直属经理进行坦诚的沟通,表达对职业发展的渴望和意愿。也可以讨论如何在现有工作中获得更多与数字营销相关的任务和项目,以提升自己的技能和经验积累。

二、寻求内部机会

小明可以利用公司提供的培训和发展资源,例如内部培训项目、在线学习平台等,多争取能参与公司内部轮岗、行业研讨会机会,提升自己的技能

和开阔视野,还可以申请参加外部培训或资质考试。

三、调整工作心态

鼓励小明自我反思和心理调适,梳理职业目标与现有工作的对比,是否存在潜在机会和发展空间。主动寻找工作中的乐趣,通过设定具体目标,激发内在学习和工作动力,在积极进取中收获成就感。

【指导成效】

听了职业指导师的分析和建议,小明表示自己内心不再纠结和困惑,接下来会努力转变工作心态,重拾工作信心和动力,先在现有职位上获得职业提升和发展机会。同时,小明意识到坚持在职学习,了解数字营销领域相关的业务知识,这与当下工作并不冲突,完全能够在不离职的情况下,实现职业技能的提升和拓展,为自己的职业发展和转型打下更坚实的基础。

(徐汇就促中心 卢奕 通讯员 吴高珍)

职业指导

毕业生要避免“慢就业”怪圈(下)

(接上期)

三、毕业生如何避免“慢就业”

1、树立正确的求职观念

在面临职业选择时,诚然慢就业能够为年轻人提供一个缓冲期,但需要警惕的是,慢就业并不具有普适性,一味坚持慢就业可能导致错失良机、逃避工作、与市场脱节等不良后果。

因此,高校毕业生应当树立正确的求职观念——首先,要具备积极主动的就业意识,主动“走出去”在市场中寻找机会。其次,需要认识到职业并不是一步到位的,只有多尝试多积累,才能找到自己的“最优解”。最后,当我们在短时间内无法找到理想岗位时,应当考虑先就业再择业,避免处于长期待业状态。

2、尽早做好自我认知与职业规划

为了顺利完成从校园到职场的转变,毕业生应尽早做好对内的自我认知和对外部就业环境的认知,并在客观认识的



基础上明确自己对未来职业的想法,集中精力做好职业规划,避免毕业后陷入迷茫。

所谓“旁观者清”,为避免陷入主观意识的片面认知,毕业生可以寻求亲友、师长的帮助来获得客观评价,并通过自评与他评相结合的方式,较为全面、准确地归纳分析出自身的优势与短板,以此来匹配职位。而对外部就业环境的认知则可以充分利用求职公众号、公共招聘网、企业官网等平台资源,通过招聘信息对就业市场的用人标准、行业薪资、发展前景等获得基础了解,并适时地调整自身求职预期,平衡理想与现实,以便更好地步入职场。

3、提升专业素养,寻求就业帮助

在求职过程中,岗位胜任能力是决定毕业生能否被录用的重要因素,为了顺利跨过这道“门槛”,毕业生们应提前做好足做好准备,通过探索未来工作中自己所需要的技能和素质,并且设立具体量化、可达成、有时限的目标,针对性地加以学习提升,加强自身竞争力。

此外,在求职迷茫期不妨向亲友、学长、公共就业服务机构寻求帮助,在沟通与交流中发现机遇和自身问题,寻求突破和解决方法,高效提升求职成功率。

当前,应届毕业生更应珍惜时间,把握应届身份有利条件,积极主动地投入就业市场,避免陷入“慢就业”怪圈。希望毕业生在谨慎选择的同时,不断在实际历练中进行尝试和验证,尽快更好地开启自己的职场生涯。

(普陀职介 梁语菲 通讯员 徐春海)

求职路标

好工作不是等来的

小丁是个长期失业青年,没啥工作经验,也没有明确的求职目标。虽然一直想找一份好的工作,却始终没能如愿。由于几年疫情的影响,他在家待业很久了。

小丁内心希望有一份工作,却始终没有主动求职的行动,觉得别人和我条件差不多,却能找得到好工作,就是运气比我好,我再等等或许也就找到了。

现实中运气和机会可能是有的,但运气一定更喜欢有准备的人。所以,小丁如果对于好工作有预期的话,首先要明白好工作不是等来的,最应该做的就是积极做好准备,主动出击。

第一,明确赛道,选择自己想要的行业

选择行业的时候,一定要结合对行业未来预判,以及个人兴趣与特长,最适合自己的好工作往往出现在这两者的重叠处。选择的行业处于快速发展的行业,如2019年后新能源汽车行业,这意味着你的努力会得到加倍回报。如果选择的是冷门行业,也不用焦虑,只要这个行业有价值,能安心做出成绩,依然能实现自己的价值。

第二,找准地域,选择适合发展的地区

不同区域也有不同的产业聚集和特色。如果自己特别希望在某个行业领域有所发展,那么把眼光转向这个行业比较集中的地方求职会有更多的机会。虽然不熟悉的地方对于任何人都有一定的挑战,但是提高适应新环境的能力,冲破舒适圈,往往就是获得新机遇的开始。把眼光放远,拓宽求职范围,一定有更多的就业机会。

第三,提升自己,迎接机遇有备无患

无论自己希望以后做什么,必要的职业技能是不可或缺的,只有让自己的技能尽量满足岗位要求,那么在合适岗位出现的时候才能做到一切尽在掌握。对于刚离开学校的青年尤其要认识到,掌握岗位技能是重中之重,而且技术发展使得各类岗位技能还在不断更新。要不断学习和提升职业技能,才能在求职竞争中脱颖而出。

愿小丁和所有失业青年在求职过程中更加积极地行动起来,早日找到适合自己的好工作。

(嘉定职介 诸燕 通讯员 陈静)



上海公共招聘信息

来自“上海公共招聘”的推荐岗位

Table with 5 columns: 单位名称, 岗位名称, 招聘人数, 年龄要求, 文化程度. Rows include 上海柘中电气有限公司, 上海真兰仪表科技股份有限公司, 上海晟砚电子设备有限公司.

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。