

# 提升自我——实现大龄再就业

## 【案例介绍】

突如其来的裁员让刘先生被迫离开了工作10年之久的工厂车间。虽然又陆续找过几份工作,但由于年龄偏大,学历不高,缺少其他技能,刘先生一直没找到合适的工作。

刘先生目前家庭离异,上有老人要赡养,下有孩子要抚养,沉重的家庭负担全都落在他一人的肩上,刘先生想要再次就业的心情十分迫切。

## 【案例分析】

在与刘先生交流沟通的过程中,职业指导师了解到,刘先

生在工厂中有过很长一段稳定的工作经验,在失业期间尽管他积极寻找工作机会,但一直不顺利。刘先生求职不成功,存在以下一些原因:

### ●家庭压力诱发焦虑情绪

身为单身父亲的刘先生面临着教育支出、生活支出压力,对于刘先生而言尽快寻求一份工作是当务之急。而职业指导过程中,担心自己面试失败,害怕家人不敷出,刘先生总会透露出焦虑。

### ●大龄失业的竞争力薄弱

刘先生在求职过程中屡



屡碰壁的原因之一就是年龄受到限制。大龄人员再就业本身就困难重重,加上刘先生学历不高、无特殊专业技能,更是让刘先生在求职市场上缺少竞争力。

### ●求职碰壁致使信心受挫

刘先生由于家庭原因急切地想要找到工作,却又屡屡失败,内心充满了焦虑感和颓败感,加上企业招聘岗位相对以往较少,长期的求职碰壁更导致刘先生逐渐丧失求职信心。

### 【指导建议】

#### 一、消除负面情绪,调整就业心态

职业指导老师通过沟通,发现刘先生受挫心理问题。要尽快调整就业心态,提升就业信心是前提。指导师就刘先生的工作经历,帮助梳理个人情

况,鼓励他充分发挥经验丰富的优势,提高自身身体素质,弥补年龄劣势,让刘先生重拾对再就业的信心。

#### 二、转变就业观念,增强职场敏感度

刘先生长期在车间工厂工作,对当前的求职渠道、求职平台、劳动市场了解得很少,缺乏求职技巧。因此,指导师向刘先生讲解当前劳动力市场供求状况,也建议刘先生多尝试不同的岗位,只要能胜任就行,在求职过程中不断积累经验,打开求职渠道。

#### 三、提升职业技能,促进稳定就业

对于长期失业人员选择再就业,指导师认为最重要的就是强化职业技能和经验积累。职业指导师建议刘先生通过参加劳动部门的职业技能培训,丰富和提升相关专业技能,获得一技之长,增加自己的核心竞争力,以弥补自身技能的不足。

### 【指导结果】

在指导师的帮助下,刘先生明确了自己的职业目标,对成功就业增强了信心。在认真采纳建议后,积极参加了职业技能培训,学得一技之长。最终,刘先生在指导师推荐下成功入职一家饮食公司,重新踏上工作岗位实现再就业。

### 【指导语录】

大龄失业人员重回职场是一个艰难的自我重塑过程,需

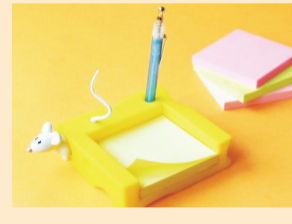
## 职场问答

○问:留学人员及其家属属来沪办理本市常住户口审批申请材料中要求提交6个月社保凭证。请问世界前50名院校的毕业生需要提交几个月的社保凭证?

●答:毕业于世界排名前50名院校的留学生,在过试用期后即可上报流程;若无试用期,有一个月的社保和个税记录后可上报。

○问:外地人在上海灵活就业,如果自行缴纳社保,满了年限后能不能在上海办理退休?

●答:城镇职工基本养老保险参保人员的待遇领取地需结合其实际参保缴费账户情况进行判断,不能仅依据缴费年限确定。可以携带本人有效身份证件前往本市各区的社保中心详细咨询。



要培养良好的心理承受能力,选择职业时要考量当下的就业形势,仔细分析当前自己和岗位要求的差距,抓住自己的特点,发挥自己的优势,这样才能在择业竞争中占据主动。

(宝山大场事务中心 钱璐 通讯员 陈轶)

## 区域亮点

# 见习助力求职过渡期

## 【案例背景】

小谈,今年23岁,本科学历,会展经济与管理专业,在校期间常利用暑假和课余时间参加专业相关的兼职或实习。毕业后,小谈曾在商贸公司实习,可惜没有被公司录用;之后也参加过社区工作者应聘考试,但面试没有通过。求职接连未果导致小谈失去了信心,已有一年多没有工作。

## 【案例分析】

经过面谈了解到,小谈性格比较独立,做任何事都有自己的想法,但对就业方向 and 求职道路却没有思路。对于一个刚从学校毕业踏入社会职场生活的新人来说,缺乏求职和融入社会的引导,一旦求职不成遭遇挫折,就很容易陷入迷茫。

根据小谈的现状,就业指导专家为她作了专业的职业指导,帮助她理顺目前的就业思路。在暂时还没有找到合适和心仪工作的这段时期,推荐她参加就业见习作为过渡期,通过见习提升自身的职业能力,积累实际的工作经验。

## 【指导建议】

首先要调整失落低迷的心态。从学生身份转变为社会人,未曾真正接触过社会和职场,找不到心仪的工作,

又没有方向和解决办法,一开始感到迷茫是很正常的。此时一定不能气馁,最珍贵的是积极的心态和信心,尽快让自己从焦虑的情绪中走出来。

### 其次要尽快提升求职能力

如果一时没有就业机会,见习是较好的过渡办法。一方面通过见习了解岗位是否适合自己,明确择业方向;同时通过实际工作锻炼,多看多学多做,把所学的知识运用到工作中,提升和积累职业技能,在工作岗位上学到实战经验。

### 最后

要学会正确处理人际关系。职场不同于家中和学校,工作需要与各种



各样的人打交道,比如领导、同事、客户等,完成工作不完全是单打独斗,更多时候需要协作,共同完成项目或任务。平时要注意自我形象,礼貌待人,尽快熟悉人际关系,融入工作环境。

小谈见习的岗位是社工,匹配了考社区工作者的目标,专业也对口,小谈很快适应了工作,也慢慢有了自己的职场感受和体会,最终小谈也如愿考取并融入到社工工作中。

(嘉定职介 姜诚 通讯员 陈静)

## 职业指导

# 突破职业瓶颈路宽广(下)

## (接上期)

因为个性特点,孙先生对停滞性焦虑有些无所适从,用职场调研数据和案例说明职业瓶颈的普遍性,能认识到自己处在平台期并寻求专业帮助,已经走在很多人前面了。

第二、运用成长性思维采取行动。相比想“一口吃成一个大胖子”,建议孙先生通过分析了解自己的职业需求定位,结合当下相关职业市场需求,两端进行对照取舍后,找到其中适合自身专业技能需求的切入点。目前状况下并不一定需要全面完善的行动方案,更重要的是保持持续性行动状态,也就是“慢思考”+“快行动”,缓解

焦虑不安感的同时,也能够打开自我进取和提升的新思路和方法。

第三、培养和加强职业真爱信念。职业真爱=爱干、能干、值得干。通过与孙先生对过往职业经历的梳理和交流,感受到他对商务市场类工作有很大热情,只是由于职业发展的迷茫,对自己的热爱产生了怀疑。通过“成就事件探索”这一工具,帮助孙



先生分析过往职业成就事件,找到成就的关键点,加深对这份职业的信念感,这对于打开视野和调适心态,专注综合能力提升都很有必要。

第四、职业生涯复盘反思自身能力。任何组织的升迁都取决于你和组织间谁的溢价能力更强。孙先生提到自身业绩情况一直以来表现都比较好,甚至曾拿过区域第一的业绩。因此,直通车项目中的职业指导老师为孙先生细致描绘了职业能力图谱,将其拆解为业务技能、思维

认知力、组织领导力与创造力几大板块。孙先生可以基于这一框架分类,对自身能力进行更细化的审视与复盘。

第五、自我成果营销能力有效提升。针对孙先生过往面试的问题,指导老师给予他具体面试实践中必须做好的关键:要善于展现自己。展现需要从自我优势中提取差异化重点进行放大,这一人设应该是高频、刚需且市场较大的,同时打磨有传播力、说服力与黏着力的实例,以小博大,展示属于自己职业特点的故事,不仅能够给面试官留下深刻印象,也无形中对外展现了不一样的能力与思维优势。

### 【指导成效】

职业咨询结束后,孙先生分析思考良多,线上在“青年助业直通车”中参与针对性、定制化职业课程培训,线下深入与职场模范前辈交流学习,通过模拟面试交流、试岗体验等主题活动,切身感悟到营销能力的提升,学会了如何讲好自己的职业故事,也惊喜地发现已经抛开了停滞性焦虑,全身心地投入到清晰的求职计划中。

(黄浦直通车项目组 通讯员 张钰雯)

## 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
上海先进半导体制造有限公司	助理工程师	10	20-28岁	本科
上海芯圣电子股份有限公司	应用工程师	10	25-40岁	本科
上海先惠自动化技术股份有限公司	调试工程师	10	25-40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上海人力资源和社会保障热线。