

职场问答

问:离校2年内未就业高校毕业生灵活就业社会保险补贴标准是多少?

答:按照缴费基数当月职工社会保险缴费基数的下限作为缴费基数计算的社会保险费的50%。补贴期限为参加本市城镇职工基本养老保险、医疗保险的实际月数,累计不超过24个月。

问:以灵活就业身份参加本市城镇职工基本养老保险、医疗保险的外省市户籍人员是否可以享受职业技能提升补贴?

答:可以,以灵活就业身份参加本市城镇职工基本养老保险、医疗保险的外省市户籍人员,可参照《关于本市劳动者申领职业技能提升补贴有关事项的通知》(沪人社规[2022]17号)关于本市户籍“灵活就业人员”相关规定享受职业技能提升补贴。



职场分析

职业决策前如何进行职业探索?

一、案例背景

小顾一个月前刚从一家广告公司离职,在此之前,她已经在广告行业摸爬滚打了8年,从大学广告学毕业后就进入这个行业,从项目执行一路晋升到客户经理。

小顾下决心离职是因为29岁至今单身,平时忙起来要从早上8点一直工作到凌晨2点,一连几个月没有“周末”。小顾心里明白这个行业的常态,她早就想过要在30岁之前转行。

小顾曾想离职后读研,修应用心理学,特别是老年心理健康和社会支持方向,为未来的职业选择提供可能性。但小顾对这个未经考察的想法犹豫不决,便找到职业指导师寻求帮助。

二、情况分析

1. 辞职还是留职,取决于个人与工作相互的满意度

小顾碰到的职业转型问题,相信很多职场人都会遇到。也许在有些人眼里小顾的辞职难以理解,她专业对口,积累了工作技能和经验,并有一定的晋升。现在辞职转向老年心理健康方向似乎很不明智。

但指导师发现,小顾对工作的需求能够兼顾工作角



色和生活角色,能在工作中对家人和他人乃至社会群体提供支持和帮助,而广告行业的工作不仅无法满足她的需求,更让她毫无成就感,她也很难通过行业内部的岗位去进行调整。

2. 感性还是理性,职业目标取决于个人的决策能力

现实中,人们的选择和决策不免有主观和感性。小顾觉

得自己喜欢心理学,对心理学感兴趣,希望在老年心理健康方向发展,这种认知仅从自己的经验中得来。但是否合理、客观恰恰被当事人忽略。

理性进行职业决策,离不开对自己的认识、对职业的认识以及把这些信息进行综合分析处理的过程。而小顾的决策迟迟无法进行下去的重要原因,就在于对个别职业和职业环境的认识不足,很多信息比较主观和片面。

3. 跟风还是机会,信息评估对于职业决策更有价值

小顾似乎也对职业世界进行了探索,她认为老龄化进程加快,国家在养老行业上的积极探索和准备,以及老年人心理健康的需求,为养老服务行业发展提供了机会,受到社会不小的关注。

职场点拨

职场人的适应力法宝

小张是应届毕业生,初入职场就遇到了职场困惑。紧凑的办公节奏让他压力倍增,面对全新的工作内容总是担心达不到领导的要求,长时间处于焦虑的情绪中。

对职场人身份和工作强度的不适应成为年轻人融入职场的阻碍。

已经工作两年多的小赵也有她的困惑。由于跟同事缺少共同话题,她总是成为话题终结者,让气氛陷入尴尬,渐渐地小赵不敢轻易搭话,但又怕给同事留下不好相处的印象。

相比于工作本身,人际关系上的问题反而耗费了更多的心绪。

不管是职场新人还是资深职场人,都不可避免“职场适应”这个话题。角色转变、工作压力、通勤习惯、人际关系等等,职场适应问题以不同的表现形式存在于职场中。

良好的职场适应能力:

- 1. 处事得心应手,从而大大提升工作效率;
2. 沉着应对各种挑战和处



提升专业技能,增强岗位适配度。“熟能生巧”是职场小窍门,有时候只是因为工作不熟悉,所有人都会经历这个阶段,所要做的就是尽快地熟练掌握业务,在工作实际中做好经验积累。

自主舒缓压力,正向看待挑战。被交付新的工作可以视作领导对自己能力的认可,要用沉稳的心态迎接和适应新的角色,在挑战中不断增强适应力,当难点被攻克就代表胜任力得到了质的提升。

处理人际关系,把握细节分寸。职场人际关系往往体现在小细节,不要抢占话题主导权,更不要大放厥词、夸夸其谈,注意分寸,“早”“谢谢”等常挂嘴边,职场礼仪是改善人际磁场的重要因素。

职业生涯是一个持续性强、时间跨度大的存在,如果能具备良好的职场适应能力,相信无论是保持职业稳定性还是获得纵深发展,一定能够拥有坚实的基础去实现自己的职业理想。(徐汇职介 童金艳)

求职路标

怎样让灵活就业“灵”起来?

小刘来到黄浦区就业促进中心服务窗口。当职业指导老师问小刘的需求时,小刘说他对目前的职业感到厌倦,在现在的岗位上感觉很难痛苦,想重新换一份工作。

小刘,2023年应届毕业生,文学专业,热爱写作,大学期间曾在网上连载小说,积累了一些粉丝。毕业后,找了一份新媒体工作,负责新闻信息采集、制定工作计划和制作海报等。

小刘觉得,现在的工作内容太多太繁杂了,时刻绷紧神经,连回家的地铁上都在工作;而且,小刘觉得现在的工作都是重复性劳动,比如新闻采编,无非是网上搜索关键词,复制相关文章将其黏合成一篇文章,根本发挥不了自己的创造力。

当问起小刘接下来有什么打算时,小刘眼前一亮,说:“我听说灵活就业现在蛮流行的,上下班时间自由,挣的钱都是自己的,我也试试。”

灵活就业人员是指以非全日制、临时性和弹性工作等灵活形式就业的人员,常见的灵活就业人员包括自

由劳动者、自媒体博主、网红主播等。灵活就业人员之所以选择灵活就业,可能出于个人兴趣、工作灵活性、追求更好的工作生活平衡等原因。

然而,灵活就业并非小刘想象中的“桃花源”,其中也暗含一些挫折,如不稳定的收入、未来的不确定性等。灵活就业并不是单纯地出卖自己的劳动时间以换取报酬,更多的是让别人为你的价值付费。所以,自己一定要有一定能力和渠道上的积累,而且努力拼搏与感知风险同样重要。可见,为自己积攒一定储蓄,也是为自己增添一份底气。

灵活就业并不是一时的任性而为,而是慎重考虑后的决定。许多灵活就业者是先从兼职做起,把握自己的职业兴趣,积累经验,提升自己,探讨未来进一步发展的可能性,逐步完成全职到兼职、兼职到灵活就业的转变。找到了适合自己做的工作,运用个人的价值在多行业获利,才能真正让灵活就业“灵”起来。

(黄浦就促中心 张宁芳)



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 上海轩轳劳务派遣有限公司, 上海恺远实业有限公司, 上海通赢通讯设备有限公司.

注:1、以上所列的各推荐岗位,建议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。如需进一步咨询请拨打12333上海人力资源和社会保障热线。