

职业指导

# 职业女性如何面对职场选择?

## 【案例介绍】

36岁的王女士,本科学历,有多年市场运营营销和策划经验。因为女儿即将上小学,需要更多时间来陪伴,王女士辞去了市区的工作回到奉贤。王女士的心愿是在家附近找到一份工作,好好陪伴女儿长大。辞职后,王女士发现求职市场已发生很大的变化,找一份和原来一样的工作,要么有年龄限制,要么薪资落差大,如果换一个全新的行业,自己就成了职场新人,一点把握也没有。带着迷茫,王女士来到了职介中心寻求帮助。

## 【问题分析】

职业咨询师针对王女士的情况,梳理了她碰到的几个求职问题:

1. 薪资落差大。王女士通过各种招聘渠道投递简历,发现跟以前相同岗位的薪资收入



落差有点大。  
2. 发展机会少。王女士一直从事广告的市场营销,已打拼到部门主管,类似的工作岗位在奉贤很少。

## 【指导建议】

一、充分了解自我需求。职业生大都会面临5个阶段,

即定位-适应-发展-转型-平衡,王女士这类人群是已婚已育的职场人,因家庭与事业各种角色的时间、精力、资源分配冲突,导致发展失衡。咨询师利用“生涯彩虹图”模型,找到当下的生活重心,更好地协调人生的各个角色,从而达成自己的目标。王女士当下最重比例是照顾女儿的学习与生活,进一步明确了自己的需求。

二、调整心态和期望。在进一步确定了自己真正的需求后,咨询师建议王女士调整求职心态和期望,地域差异必定会导致经济收入的差异,城区经济发达地区的薪资水平会远远高于偏远地区,上海也是如此。在“鱼与熊掌不可兼得”的

情况下,王女士就要调整自己的心态,虽然薪资会下降,但多了陪伴孩子的时间,能更好地照顾家人,调整好心态,心理的落差感就会消失。

三、打开求职的新路径。王女士平时的求职渠道仅限于各大招聘网站,以为街镇社区事务受理中心提供的是劳务工岗位。近年来,政府部门搭建了高质量的求职桥梁,推进“15分钟就业服务圈”社区就业服务站建设,织密基层服务网络,打造“1+2+15”三级公共就业服务体系,畅通就业渠道最后一公里,建立立体式的求职模式。咨询师推荐王女士去就业服务站获取招聘信息。

## 【指导成效】

经过指导服务,王女士明确了自己的定位与职业选择。不久,在微聘会活动中,王女士适配到自己的岗位,最后经过面试,顺利入职了一家企业的市场企划经理一职。

## 【一点思考】

在职业生涯发展过程中,每个人都会面对定位、发展、平衡问题,尤其职业女性更容易出现焦虑和彷徨,陷在自己设定的泥坑里爬不出来。“生涯规划”帮助更多的人建立内在的稳定性,清晰地看到自己的优

## 职场问答

○问:单位申请工伤认定有时间规定吗?

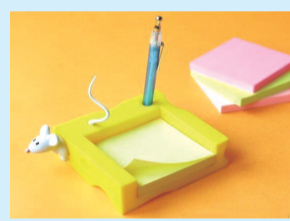
●答:单位应当自员工事故伤害发生之日或者被诊断、鉴定为职业病之日起30日内,提出工伤认定申请。

○问:工伤认定一定要单位去申请吗?

●答:不一定。用人单位未按规定提出申请的,从业人员或者其近亲属、工会组织在事故伤害发生之日或者被诊断、鉴定为职业病之日起1年内,可以直接提出工伤认定申请。

○问:医疗期是看劳动者所有单位的累积工作年限计算吗?

●答:不是。医疗期按劳动者在本单位的工作年限设置,工作第1年,医疗期为3个月;以后工作每满1年,增加1个月,但不超过24个月。



势和能力,让自己修炼出“爬坑”的能力,即便不小心掉到了“坑”里,也能快速地爬起来继续前行。(奉贤就促 夏安吉)

## 就业援助

# 助力求职者重燃就业之光

“雁归金山·职在湾区”系列专场招聘会落下帷幕。招聘会采取“夜市+招聘”形式,围绕“社会人员”“高校毕业生”等群体的多元求职需求,将人才政策、创业贷款政策、就业见习政策等内容融入招聘会全流程。

现场求职者驻足浏览企业招聘信息,咨询薪资待遇、用工时间等相关问题。职业指导老师们负责职业指导咨询服务,围绕职业能力和面试技巧,耐心解答每一位求职者的困惑,指导并帮助他们推荐岗位。

小何是一位全职妈妈,孩子上幼儿园后,她想要重新踏入职场。小何这几年照顾家庭让她与社会脱节,她很担心重返职场难以平衡生活与工作。指导师认为,陪伴孩子和自身成长并不冲突,当然由一位全职妈妈勇敢重新踏入职场,兼顾事业和家庭离不开家人的支持,对孩子来说也起到了榜样的作用。指导师还向她介绍了就业见习政策,希望她通过

六个月的见习,从而可以逐步适应职场。

小丁在一家高新技术企业工作了8年,但因为爱人是一名中学教师,工作繁忙,所以小丁承担起照顾家庭的责任,他选择了辞职。经沟通了解,小丁想要寻找一份离家近、方便顾家的工作。指导师建议他要扬长避短,耐心指导他如何制作简历和面试技巧,如何将自己优势展示出来。指导师还为他搜索匹配了岗位,小丁也非常珍惜这个面试机会,做足了面试准备,最终顺利获得了这份工作。

在重回就业路上,求职者往往有很多困惑和顾虑,对于不同的求职对象,职业指导不仅要按需推岗,开展个性化指导服务,还要“温暖心房”,提升求职者的信任,及时了解 and 掌握就业政策和职场信息,帮助他们解决求职中的各种疑惑和困难,让他们在职场重燃就业之光!(金山就促中心 胡春芳)



## 职场分析

# 职业稳定对于职业发展的重要性

## 案例背景:

小李,男,2011年专科毕业,10多年里有过20多份工作履历。除了一份工作超过一年外,其他工作经历都在3个月左右。

小李的每一份工作都有他的离职理由,比如公司搬迁、工资不如预期、不喜欢领导风格、不能接受加班、父母觉得公司不正规……各种原因造成他频繁离职,不断更换单位,也导致他难以再找到一份合适的工作。

不难发现,小李在求职就业的过程中,最大的问题就是缺乏职业稳定性。

## 分析建议:

稳定性对于职业发展的重要性是显而易见的。

一、职业稳定可以更好地积累经验和技能

如果在一个行业内或企业

内不待上十年八年,总是干几个月就跑,那最多也就熟悉每家公司的岗位和业务。想通过跳槽获取更高的薪资,没有成功案例或者拿得出手的业绩表现,如何让企业相信有创造价值的能力呢?

一个人入职新公司,想成为能够独当一面的人才,必须经过长期不断地积累



相关的专业知识和经验。这些经验和技能将使其成为该领域的专家奠定基础,为未来的晋升和更好的机会做准备。

二、职业稳定可以体现员工对企业的忠诚

一个人频繁跳槽,很容易被企业认为其忠诚度较低,那么哪家企业会重用忠诚度低的人呢?企业里受重用的人不一定是能力最强的,但肯定是忠诚度较高的。所以,一个人的能力是职场必备,但忠诚度更是不可或缺。

企业忠诚度的高低直接影响着企业的发展和竞争力,一个忠诚度高的企业,员工对企业的认同感和归属感强,能够更好地为企业服务,提高企业的生产效率和质量,从而提高企业的竞争力。

三、职业稳定性强的人更容易被企业认可

频繁跳槽的人在求职中是不受欢迎的,HR第一反应就是稳定性差不能要。而稳定性高的人往往与同事、上下级关系和影响力都比较高,建立起了良好的信誉和口碑,企业会更愿意考虑作为重用的候选人。

同时对于企业而言,员工如果能在自己从事的岗位上兢兢业业,对于企业的发展是相当有利的。因为员工稳定能保证企业的输出量和相关岗位工作的正常运行,工作效率为企业带来利益。

## 指导感悟:

勤奋努力的人,在一个行业坚持下去,在同一个岗位坚持下去,在专业技能上不断进取,自然就提高了自身的职业稳定性,终将有机会成为这个行业的专家,也会成为这个行业的赢家。

(徐汇就促中心 邹萍)

## 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
上海班达物业服务有限公司	女操作工	10	18-45岁	初中
上海萌想人力资源有限公司	量化研究员	10	20-25岁	硕士
三井高科技(上海)有限公司	冲压工	10	18-40岁	高中

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。