

求职技巧

职场问答

大龄求职者毋视年龄为障碍

在窗口接待中,我们常常会遇到前来询问的大龄求职者,他(她)们正处于上有老下有小的阶段,经济上的压迫感会更强烈。面对重重困难,大龄求职者如何在应聘大潮中才能脱颖而出呢?

一、面试前准备充分。面试是求职过程中至关重要的一环。在面试前,要深入了解公司背景、职位要求和行业趋势。准备常见的面试问题,并模拟练习回答,以展现自己的经验和能力。

二、针对性定制简历。简历是让企业看到录用的价值。因此要突出展示自己的工作经验和成果,证明自己的能力和价



值。这将帮助招聘方了解和认可你的工作能力和经验。

三、避免强调年龄。在简历和面试过程中,避免提及年龄。如果面试官询问年龄,可以强

调自身经验和知识带来的价值,并说明年龄不影响工作能力和适应能力。

四、注重形象塑造。在应聘过程中,要注意个人形象的塑造,包括仪态、气质、着装等,让自己看起来整洁、专业、有精神,良好的形象可以增加面试官的好感度,提高面试成功的机会。

五、展示高度责任心。对公司忠诚,对工作看重,强烈的责任心,这才是企业最为需要的。年龄通常与经验和稳定性相关联,作为一个工作经验丰富的过来人,这是面试中的一个积极特质。

六、有团队合作能力。面试要积极展现自己的团队合作能力和领导力。分享在团队中解决问题的经验和担任领导角色的经历,让招聘者看到你的团

队意识和协作能力,从而增加对你的信任。

七、保持积极心态。年龄偏大的求职者可能会面临更多的职业挑战和竞争,但保持积极的心态至关重要。不要轻易放弃,相信自己的经验和能力,坚持往往是寻找适合自己工作机会的关键。

八、提升自身竞争力。通过不断进修、参加培训 and 实践等方式,持续学习和积累经验,提高自己的专业技能和知识水平。这样能够在激烈的面试竞争中脱颖而出,得到招聘者的青睐。

九、展现人脉信息圈。人脉也是一种很重要的资源,经过多年的打拼积累了很好的人脉关系,利用自己这方面的优势能为公司发挥的价值凸显出来,面试官会考虑招揽进来为公司服务。

十、拓展求职渠道。大龄求职者应努力拓展求职渠道,线上线下各种求职途径增加求职信息,珍惜每一次面试机会。比如上海公共就业招聘新平台、“浦东就业”公众号、15分钟就业服务圈等。

以上是针对大龄求职者在求职过程中的一些求职应聘方法、技巧和注意事项。总之,年龄并不是求职路上的障碍,关键在于如何有效地展示自己的

问:被选树为“上海市人力资源服务行业诚信机构”,将获得哪些政策支持?

答:对选树为上海市人力资源服务行业诚信机构的,主要获得以下四个方面的政策支持。

1.上海市人力资源和社会保障局通报表扬,并颁发上海市人力资源服务行业诚信机构证书。

2.优先推荐为上海市优质人力资源服务机构和全国人力资源服务行业诚信选树活动典型。

3.在政府购买服务、入驻产业园区、媒体宣传等方面给予重点支持。

4.选树结果作为本市人力资源服务机构信用评价和分类监管的重要参考,并可免于次年度人力资源服务机构“双随机”抽查。



价值和能力。相信求职者通过积极行动和持续努力,一定能够顺利通过面试并获得心仪的工作机会。

(浦东就业促进中心 石一洁)

求职路标

职场菜鸟如何在困顿中起飞?

一年一度毕业季,一些就业不顺利的应届生认为,生活和工作的困顿都是因为被学历束缚了。他们说:“学历不但是敲门砖,也是我下不来的台面。”

放眼当下,确实有一些青年求职者惆怅又不甘于委屈低就,一段曾引以为傲的学习经历,一本自认为十分“光亮”的毕业证书却换不来一份“体面”的工作。这让他们开始疑惑究竟是“百无一用是书生”,还是“万般皆下品唯有读书高”?

俗话说:“没有白读的书,也不会有白走的路”。读过的书终会变成光,照亮前行的路。所有学科都有它的底层逻辑和模式,再冷门的课程都会赋予你看待世界不同的方式。不会有白学的知识,所学的东西都会成为自己职场打拼工具和理性分析判断能力。

不错的学历当然是能为自己加分。但是话说回来,现代社会的行业繁多岗位各异,“三百六十行,行行出状元”,所有在自身领域做出成绩的佼佼者都是值得尊敬的。内心对职业划分了三六九等,归根结底是自我设限,过分看重学历的作用,而轻

视了自我发展的可能性和客观环境的影响。

高校毕业生在求职时还是要从实际出发,求职前不妨思考几个问题。

一是自己当下最需要的是什么?是迅速积累工作经验还是马上赚钱减轻经济负担;是找到一个理想的赛道还是为自己的兴趣继续寻找机会。

二是未来想要实现什么?是想在某个领域实现成就,还是追求安定体面的悠闲生活?

三是怎样适应当下的就业环境?从校园到职场,两个完全不同的环境,准备好从“实验室”走进真枪实弹的“战场”吗?

不同的答案有不同的道路选择,这些才是毕业生们做出决定的关键考量。

对于高校毕业生来说,求职前期要做好充足准备。转变个人思维想法,提升专业能力才能在众多简历中脱颖而出,一本专业技能证书、一个项目成果展示、一段实践经历的呈现都将作为致胜的法宝。因此,脚踏实地不断提升自己的专业技能和综合素质,才是真正需要思考与努力的事。(嘉定职介 李蓓佳)



职业指导

从挑剔到务实的求职之路

案例背景:

小范,2024年6月从美国留学归来,本科就读人力资源管理专业,研究生是工商管理专业。她将自己的求职目标锁定在外企和大型企业的人力资源管理或运营岗位,希望发挥所学并在管理岗位上有所发展。对于薪资,小范希望每月有2万元。在求职过程中,小范表现出了一定的“海归”特点,自信满满。

情况分析:

小范求职过程并非一帆风顺,作为海归,对自身的期望较高。然而,小范在求职过程中可能过于挑剔,错过了一些潜在的机会。小范的专业背景为人力资源管理和工商管理,她也尝试了一些非直接相关的岗

位,如教学秘书、电商运营助理等,这些岗位与她的专业背景并不完全匹配,因此竞争较为激烈。小范对目标岗位的竞争情况了解不足,在企业和岗位的选择中,又过于关注薪资和职位的短期利益,而忽视了职业发展的长远规划。

利益,如薪资和职位等。同时为她推荐更加符合其专业背景的岗位,如人力资源专员、人力资源助理等。

3.提升求职技巧。指导小范完善和规范简历,突出她的教育背景、专业技能和语言能力等核心竞争优势,提高简历的“含金量”;传授面试技巧,包括自我介绍、回答问题、展示能力等,提高小范的面试表现技能。

在求职指导过程中,关注小范的求职进展和遇到的困难,根据实际情况及时调整求职策略、解答疑难和指导方向,确保小范能够实现求职目标。



指导过程:

针对小范存在的问题,职业指导师从以下几点入手帮她进行调整和提高:

1.调整心态预期。初入职场时的薪资往往与期望存在差距,小范要多了解市场行情,适当降低薪资期望,意识到务实和转变的重要性,鼓励小范从基层岗位做起,逐步积累经验和能力,为职业发展打下坚实的基础。

2.优化求职策略。通过分析小范的专业背景和求职目标,引导小范关注职业发展的长远规划,不要过于注重短期

指导效果:经过职业指导师的持续跟进,小范逐渐调整了自己的心态和预期,关注到了职业发展的长远规划,找到了自己的求职方向。她不再高傲挑剔,优化了求职策略,更加务实和开放地面对求职市场。最终,小范成功获得了某工业品公司的人力资源岗位,实现了自己的求职目标。这个岗位的薪资虽然低于她的期望值,但她相信这是一个很好的起点,她可以在这里不断学习和成长,为未来的职业发展迈开坚实的一步。

(杨浦职介 许贝丽)

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	文化程度
中来智联能源工程有限公司	工程技术类	12	本科
上海东大化学有限公司	研发工程师	20	硕士
上海蔚来汽车用户服务有限公司	产品实习生	20	本科

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。