

# 云南新兴职业学院文件

新职院〔2021〕29号

签发人：潘琼

## 云南新兴职业学院 关于2021年大学生职业生涯规划大赛的通知

学院各部门：

为贯彻党中央、国务院和省委、省政府关于做好“六稳”工作、落实“六保”任务的决策部署，全力做好我省高校大学生就业指导工作，提升我省大学生职业生涯规划能力，帮助和促进大学生就业，根据《人力资源社会保障部 教育部 财政部 交通运输部 国家健康委关于做好疫情防控期间有关就业工作的通知》等文件精神，经研究，决定举办云南新兴职业学院2021年大学生职业生涯规划大赛，现将有关事项通知如下：

### 一、大赛主题

放飞梦想·逐梦职涯

### 二、组织机构

主办方：云南省教育厅

承办方：云南新兴职业学院实习就业处

云南新兴职业学院基础部

协办方：云南新兴职业学院学生工作部

云南新兴职业学院团委

大赛设立领导小组，由主办单位、承办单位的有关领导组成。

大赛设立组织委员会（简称大赛组委会）负责大赛的组织实施工作。本院老师等人士担任成员，担任评委。大赛设立纪律与监督委员会，对大赛组织评审工作、协办工作进行监督，对违反大赛纪律的行为予以处理。

### **三、大赛组委会成员**

组长：潘琼

副组长：杨亚梅、吕艳琼、武正文、孙超、董宝玉

成员：李凤林、刘思思、赵海涛、陈利莉、钱怡（学生工作部的部分辅导员、实习就业处全体成员、团委全体成员）

### **四、参赛对象：**

大一、大二所有在校学生

### **五、大赛安排**

本次职业生涯规划大赛由系列赛事活动和比赛环节两个部门组成。

#### **1. 系列赛事活动**

大赛期间，组织部门教师参加教育厅组织的职业生涯规划指导教

师培训、HR 经理讲人才和人物生涯访谈等线上和线下系列赛事活动。

## 2. 比赛环节

### (1) 预赛：

①团委直接推荐有经验的主持人。

②各班辅导员推荐 1—2 位班级里面口才、形象、气质优秀的学生。

③由担任《大学生职业生涯规划与就业指导》课程的教师推荐，每个班 1—2 名。

(2) 初赛：2021 年 3 月 20 日前由担任《大学生职业生涯规划与就业指导》课程的教师自行组织开展，由学生自我陈述和评委问答环节组成，考察学生的自我认知、职业认知、职业决策、以及计划路径等相关内容，选出 20 位参赛选手，参加学院决赛。

(3) 决赛：2021 年 3 月 21 日——3 月 30 日，组织进入决赛的选手参加学院的决赛，选手提交个人《职业生涯规划书》(附件 2)、“职场角色模拟视频 VCR”(附件 3)、《职业世界说明书》(附件 4)。决赛由学生陈述和评委问答组成，学生完成职业生涯规划概述和职业角色模拟，陈述内容可使用 PPT 文档格式进行制作。最后推选优秀的 10 名选手参加省级晋级赛。

## 八、竞赛办法

### 1. 参赛方式：

以个人为单位参赛，班级里每个人都要积极参加。

## 2. 作品要求:

(1)所有参赛作品必须属于学生原创作品,具有合法著作权;

(2)作品若发现涉及抄袭,盗版及作弊等嫌疑,取消参赛资格;

(3)作品涉及色情,暴力以及非法宗教宣传等与国家法律法规相违背的,取消参赛资格。

## 3. 奖励办法:

本次比赛决赛设置一等奖 2 名,二等奖 3 名,三等奖 5 名。

## 九、注意事项:

1. 所有参赛作品均不退稿,请自留稿底;
2. 各班级必须在规定时间内提交本班作品,逾期不候;
3. 决赛当天,所有参赛者必须提前半小时到场准备;
4. 本次大赛最终解释权归学校承办方所有。

## 附件:

1. 大学生职业生涯规划大赛初赛报名人数统计表
2. 职业生涯规划书撰写指南
3. 职场角色模拟视频 VCR 拍摄指南
4. 职业世界说明书撰写指南

(此页无正文)



附件 1:

云南新兴职业学院大学生职业生涯规划大赛初赛报名人数统计表

序号	年级	班级	姓名	性别	专业	联系电话
男生人数				女生人数		
总参赛人数						

## 职业生涯规划书撰写指南

选手结合自己的实际情况和社会需求，从“自我认知、职业认知、职业规划设计”三大步骤来撰写《职业生涯规划书》。要求选手以社会实践、相关社会活动等为论据，适当运用测评工具，客观且深入认识自我，并充分收集职业世界信息，结合当前社会需求，确定职业目标，全面了解目标职业相关资讯，制定合理、真实、可行性强的职业生涯规划书。规划内容以大学期间和毕业后 3 至 5 年内为主。字数不超过 3000 字。

### （一）客观认识自我，准确职业定位(知己)

综合运用多种自我探索的途径，准确定位，结合社会需求和实际，从成长经历中的成就事件，职场榜样人物，向往的职业，当下高速发展的行业、职业等角度，深入分析、挖掘自己的职业兴趣、职业潜能、职业性格特征、职业价值观等。尝试探索自己喜欢可能喜欢的职业是什么？按以往经历的剖析，自己擅长的能力是什么？按性格类型分类理论，自己可能适合干什么？对未来长达数十年的职业生涯，自己可能最看重的是什么？这些探索，作为设定职业生涯目标和策略的基础，非常重要而紧迫。

### （二）职业认知，评估职业机会(知彼)

通过生涯访谈、实地调研、工作跟随等多种途径，尽可能获取目标行业、目标职业、目标企业（用人单位）的相关资讯，结

合自己的专业情况、就业机会、职业选择、家庭环境、社会需求等因素，理性评估职业机会，以此作为设定自己职业目标的基础。

### **（三）择优选择职业目标，制定行动计划**

在尽可能地了解自我、职场及地区经济发展水平的基础上，进行职业定位，选定 1 个职业目标，并确定相应的职业发展规划。围绕职业目标的实现，制定具有针对性、明确性与可行性的行动计划。在行动计划和策略制定完成后，采取高效的行动，学会时间管理和应对干扰。

### **（四）与时俱进，评估调整**

根据自我发展、社会变迁以及其他不可预测的因素，做好适应各种变化的准备，对职业目标、职业路径、实施策略、其他因素等方面进行动态评估，灵活调整，不断修正、优化自己的职业生涯规划，考虑自己的职业备选计划。

### **（五）格式要求**

选手提交 PDF 格式的《职业生涯规划书》，页面设置为左、右、上边距 2.8cm，下边距 2.5cm；标题为小 2 号黑体加粗；正文为 4 号宋体。

参赛作品要求内容完整、简明扼要，格式清晰，版面美观大方，创意新颖，体现个性而不落俗套，充分展现当代大学生朝气蓬勃的精神风貌和职业新人形象。



## 职场角色模拟 VCR 拍摄指南

“职业角色模拟”要求参赛者根据自己的《职业生涯规划书》，由本人扮演职业规划作品中的目标职业角色，以情景模拟的方式表现出日常工作内容和职业特点，塑造出鲜活的职场形象。如有必要，可邀请 2 至 3 名协助人员参演。情景设定要紧扣规划的目标职业，体现职业特点和履职要求，展现选手的职业潜在能力和性格特质。

### 一、视频内容要求

1. 内容充实，给人以启迪，并与主题契合。
2. 突显职业角色特点，尽可能还原真实的职场对人才的要求。
3. 表演者着装合理，言语表达准确，行为大方自然。

### 二、视频技术要求

1. 画面清晰，音质清楚。
2. 拍摄工具、剪辑软件不限。
3. 视频时长要求 3 分钟。
4. 视频分辨率推荐 720×576 及以上，并选择合适宽高比。
5. 杂音较多的部分添加字幕。
6. 适当添加背景音乐，控制音量在合理范围。

## 职业世界说明书撰写指南

### 一、该职业对工作者的要求

#### 1. 基本条件

包括需要具备的教育背景（专业、学历）、年龄、职业技能证书、工作经验（有哪些经验的优先）等。

#### 2. 技能要求

（1）专业知识技能：职业需要掌握的专业知识、工具的使用等的水平程度。

（2）可迁移技能：职业需要具备的通用能力，比如沟通、表达、写作、情绪管理、团队协作等能力。

（3）自我管理技能：职业重点需要具备的品质特征，比如细心、亲和力、热情等品质。

#### 3. 岗位职责

### 二、职业所在行业调研

所在行业的发展现状、未来趋势、国家相关政策、龙头企业、目标地区的行业发展水平等。

### 三、该职业的工作环境

1. 该职业从事的主要工作内容。

2. 该职业的组织环境。

3. 该职业的空间环境。

#### **四、该职业工作者待遇及发展空间**

1. 该职业工作者的薪酬（等级）。
2. 该职业工作者的职业发展路径。

#### **五、格式要求**

选手提交 PDF 格式的《职业世界说明书》，页面设置为左、右、上边距 2.8cm，下边距 2.5cm；标题为小 2 号黑体加粗；正文为 4 号宋体。