**关于组织延边大学“设计我生涯”职业生涯规划大赛的通知**

为深入贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和党的十九大精神，按照《教育部关于应对新冠肺炎疫情做好2020届全国普通高等学校毕业生就业创业工作的通知》（教学〔2020〕2号）要求，结合国家和社会发展现状及人才需求，引导学生进行全面自我认知，培养学生优良卓越的职业精神，合理规划职业发展。经研究决定，为积极参与吉林省“吉人梦想杯”大学生职业生涯规划大赛，特组织延边大学“设计我生涯”主题大学生职业生涯规划大赛校赛，提升本校全体师生职业生涯规划能力，并遴选优秀选手参加省赛。

具体事宜通知如下：

一、大赛主题

“助力青春梦想，设计我生涯”

二、赛程安排

1.校赛开始与截止时间：2020年10月1日—10月21日。

2.校赛报名投稿时间：2020年10月5日—10月14日。

3.校赛专家评审时间：2020年10月19日—10月21日。

4.省赛作品提交时间：2020年10月31日。

三、参赛范围

全体在校本科同学。

四、比赛原则

1. 紧抓时代趋势

以“后疫情时代”大学生就业为切入点，通过本次大赛促进大学生树立正确的就业观念，着力搭建职业生涯规划平台，引导大学生尽早以科学的态度和方法探索自己的未来职业发展方向，变被动就业为主动就业，赢在职场起跑线。

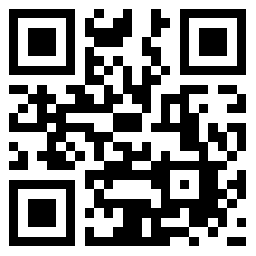
1. 引导学生成长

鼓励参赛选手在指导教师的引导下独立完成个人的职业生涯规划，真正做到在比赛过程中完成职业发展与自我能力、兴趣、性格、价值观的关联探索，不断刷新自我，提升自我。

五、参赛须知

（一）作品提交流程

1.微信搜索并关注“延边大学就业中心”微信公众号，进入公众号后，选择“位来足迹”菜单，进入位来足迹平台，或直接扫码位来足迹二维码进入平台。



延边大学就业教育与服务中心 位来足迹

2.登陆成功后，点击首页面的“比赛”模块，进入“助力青春梦想，设计我生涯”报名入口，按照要求上传作品。

（二）参赛作品要求

1.作品提交时需填写真实的个人信息，包括姓名、性别、院校、联系方式，指导老师等。

2.作品格式：

《职业生涯规划书》与《职业世界说明书》格式为word,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。

视频类作品时长限定在2-5min，mp4格式,大小不超过50M，视频分辨率推荐720×576及以上，并选择合适宽高比。

3.作品内容要求积极向上，展示当代大学生良好的精神风貌，不可以传播宗教信息和负能量等内容。

4.参赛学生同意将自己作品在学校相关网站以及比赛平台中做非商业用途展示。

**（三）各学院积极宣传，鼓励学生参加比赛。学院可根据本学院情况决定是否组织线下比赛，院级比赛一等奖作品可直接推荐进入校级决赛。**

（四） 初赛、决赛前有专业老师进行线上讲授大赛相关内容，位来足迹平台内有专业老师一对一线上指导。

六、奖项设置

特等奖1名，获奖证书+千元神秘大奖

一等奖2名，获奖证书+蓝牙耳机

二等奖3名，获奖证书+护眼灯

三等奖4名，获奖证书+精美水杯

优秀奖10名，获奖证书+高档日记本

七、评审

1.专家评审：邀请就业指导领域资深专家及知名企业HR作为评审嘉宾。

2.评审结果及获奖作品在比赛平台和学校综合信息门户公示。

八、评分标准

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **评分要素** | **评分要点** | **评分标准** | **分值** |
| 《职业生涯规划书》  （35分） | 自我认知 | 1.自我分析清晰、全面、深入、客观，自身优劣势认识清晰。  2.综合运用各类人才测评工具评估自己的职业兴趣、个性特征、职业能力和职业价值观。  3.能从个人兴趣、成长经历、社会实践和周围人的评价中分析自我。 | 5 |
| 职业认知 | 1.了解社会整体就业趋势与大学生就业状况。  2.对目标职业的行业现状、前景及就业需求有清晰了。  3．熟悉目标职业的工作内容、工作环境、典型生活方式，了解目标职业的待遇、未来发展趋势。  4．清晰了解目标职业的进入途径、胜任标准以及对生活的影响。  5．在探索过程中应用文献检索、访谈、见习、实习等方法。 | 5 |
| 职业决策 | 1.职业目标确定和发展路径设计符合外部环境和个人特质（兴趣、技能、特质、价值观)，符合实际、可执行、可实现。  2.对照自我认知和职业认知的结果，全面分析自己的优、劣势及面临的机会和挑战，职业目标的选择过程阐述详尽，合乎逻辑。  3．备选目标要充分根据个人与环境的评估进行分析确定，备选目标职业发展路径与首选目标发展路径要有一定相关性。  4．能够正确运用评估理论和决策模型做出决策。 | 5 |
| 计划与路径 | 1.行动计划要发挥本人优势、弥补本人不足，具有可操作性。  2.近期计划详尽清晰、可操作性强，中期计划清晰、具有灵活性，长期计划具有导向性。  3.职业发展路径充分考虑进入途径、胜任标准等探索结果，符合逻辑和现实。 | 5 |
| 自我监控 | 1.科学设定行动计划和职业目标的评估方案，标准和评估要素明确。  2.正确评估行动计划实施过程和风险，制定切实可行的调整方案。  3.方案调整依据个人与环境评估分析确定，并考虑首选目标与备选目标间的联系和差异，具有可操作性。 | 10 |
| 逻辑性 | 职业规划设计报告思路清晰、逻辑合理，能准确把握职业规划设计的核心与关键。 | 5 |
| 美观性 | 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。 | 2 |
| 《职业角色模拟》VCR（35分） | 职业把握 | 1. 切合自身职业规划目标设计，准确把握职业目标角色的职业特性。 2. 符合社会对于该职业角色的普遍评价，角色亮点突出。 | 10 |
| 情境设置 | 1. 把虚拟场景现实化、具体化，不夸张、不过分虚构。情境真实可信，符合目标职业的典型性。 2. 情境介绍简要，主要元素（人物设计、场景、事由等）表现到位。 3. 情节连贯，具有逻辑性和叙事性，角色与情境有机融合。 4. 主题立意鲜明，积极向上。 | 10 |
| 模拟过程 | 1. 动作自然，语言流畅，感情真挚，模拟切合目标职业，富有特色。 2. 表现力强，充分体现目标职业所需的职业素质和能力。 3. 符合实际情况，过程表现完整，关键环节突出，有细节表现。 4. 时间把控合理，突出重点环节的时间分配。 | 10 |
| 整体效果 | 1. 服装、道具、场景等有形要素设计与运用恰当、合理。 2. 视频画面清晰，音质清楚，时长在2-5分钟。 3. 情节设计具有独创性、新颖性。 | 5 |
| 《职业世界说明书》（30分） | 职业对工作者要求 | 1. 背景要求：包含需要具备的教育背景（专业、学历）、职业技能证书、工作经验、年龄的要求； 2. 技能要求：①英语水平、计算机水平、普通话水平的基本技能要求；②需要掌握的专业知识和专业技能等的专业知识技能要求；③可迁移技能；④自我管理技能； 3. 工作任务要求：需要掌握的工作相关的机器、工具和设备的使用方法。 | 6 |
| 职业所在行业调研 | 所在行业发展现状、未来趋势、国家相关政策、龙头企业调研数据 | 5 |
| 职业工作环境 | 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。 | 5 |
| 职业工作者特征 | 1. 适合该职业的性格； 2. 适合该职业的兴趣类型； 3. 适合该职业的价值观取向。 | 5 |
| 该职业工作者待遇及发展空间 | 1. 该职业工作者的薪酬； 2. 该职业工作者的福利； 3. 该职业工作者的生涯发展。 | 5 |
| 格式 | 1. 页面布局合理：左、右、上边距2.8cm，下边距2.5cm； 2. 字体规范：标题为小2号黑体加粗，正文为4号宋体。 | 4 |

八、组织单位

主办单位：延边大学学生工作部就业教育与服务中心

承办单位：延边大学学生职业发展协会

九、联系人与联系方式

参赛过程中如有作品提交相关问题请联系：

技术服务人员：位来足迹平台在线客服

就业教育与服务中心：朴老师 电话：0433—2732024，13674339668

延边大学学生职业发展协会：杨同学 电话：18943310519

延边大学学生工作部 就业教育与服务中心

2020年10月4日