关于举办“规划人生·‘职’取未来”2022年大学生职业生涯规划大赛的通知

各学院：

为深入学习贯彻党的二十大精神，深化为党育人、为国育才的就业育人理念，推动学校高质量就业工作不断迈上新台阶，进一步增强大学生的职业生涯规划意识和就业意识，提高大学生的创新能力、实践能力和就业能力，充分发挥“以赛促学、以赛促教”的积极作用，引导我校学生进一步认知自我、规划生涯、探索职业，树立正确的就业观、成才观、价值观。学校决定举办河南开封科技传媒学院“规划人生·‘职’取未来”2022年职业生涯规划大赛，现将有关事项通知如下：

**一、大赛组织**

（一）大赛主题

“规划人生·‘职’取未来”

（二）大赛时间

2022年12月1日

（三）组织机构

学校成立大学生职业生涯规划大赛工作领导小组，负责本次比赛的组织、实施、指导与监督。领导组下设办公室（设在招生就业处），负责大学生职业生涯规划大赛的统筹、协调与服务工作。

（四）大赛组委会

大赛组委会由大学生职业生涯规划大赛工作领导小组以及下设的办公室共同组成，负责大赛的协调、统筹和校赛总决赛的组织、实施工作；二级学院负责承担所在学院院内选拔的组织、实施工作。

**二、大赛内容**

（一）参赛对象

全体在校大学生

（二）校赛环节

比赛分为书面作品评审、现场比赛两个环节。

书面作品分为《职业生涯规划书》和《职业生涯人物访谈报告》两个部分，分别占总分的30%和15%。现场比赛分为PPT现场展示、职业角色情景模拟和答辩三部分，分别占总分的30%、10%和15%。

1.《职业生涯规划书》包括自我认知、职业认知、职业决策、计划与路径、评估与调整、职业道德等6个方面，以近期目标规划为主，即大学期间和毕业后5年内的职业生涯规划。规划书须有扉页，扉页填写参赛者的学院、姓名、性别、职业目标、专业、指导老师、联系电话。电子版须为Word/pdf两个格式，选手可根据自身情况个性化完善。

2.《职业生涯人物访谈报告》由选手根据自身规划选取与规划职业相同或者相似的职场人物进行职业生涯访谈。访谈报告内容结合访谈收获和个人职业规划目标撰写，题目自拟。内容包括：目标职业生涯人物的选取、目标职业生涯人物简介、访谈过程简介、访谈问题总结、对目标职业的分析、自身的认识变化、对自己就业和将来职业发展的帮助等。文字在2000字左右，《职业生涯人物访谈报告》作为《职业生涯规划书》的附件。

3.PPT现场展示，要求通过PPT演示，对职业生涯规划设计书进行陈述。借助理论讲解和案例展现等形式，表现选手的综合素质，阐明职业规划的合理性、实用性和可操作性。

4.职业角色情景模拟，要求选手根据自身职业目标设计，模拟自己的目标角色在某一具体工作情境中的表现，选手需扮演本人规划作品中的目标职业角色，可以使用简单道具，可邀请2至3名其他同学或老师联合参演。内容真实、生动、原创、杜绝抄袭、鼓励原创。要紧扣规划的目标职业，体现职业特点和履职要求，展现选手的职业能力和性格特质。

5.现场比赛环节每位选手比赛时间10分钟，其中5分钟PPT展示，3分钟职业角色模拟，2分钟回答评委专家提问。

（三）赛制安排

大赛分学院初赛和学校决赛两个阶段进行，届时根据疫情实际情况在线下或上线进行。

1.学院初赛阶段（11月11日—11月26日）

各学院宣传发动，组织学生报名，指导参赛学生撰写《职业生涯规划书》《职业生涯人物访谈报告》进行初赛选拔。各学院于2022年11月26日完成二级学院院内选拔赛，并推荐 3-4名选手参加全校总决赛。

以学院为单位提交参赛材料：《职业生涯规划书》纸质版一份（《职业生涯人物访谈报告》作为《职业生涯规划书》的附件）；《学院推荐参赛人员汇总表》纸质版一份，电子版发送邮箱1195227402@qq.com。

材料提交地点：招生就业处9101办公室

2.学校总决赛阶段（12月1日）

11月28日，决赛抽签并提交参赛材料：《职业生涯规划书》纸质版5份，《职业生涯规划书》、PPT电子版。电子版材料发送邮箱：1195227402@qq.com。

12月1日，比赛形式根据届时疫情防控实际线上或线下进行。评委分别从《职业生涯规划书》、PPT展示（5分钟）、职业角色情景模拟（3分钟）、答辩（2分钟），评委按照四个部分进行打分，评选一、二、三等奖。**决赛一等奖获得者将代表学校参加河南省豫东分赛区决赛。**省赛具体相关事宜再另行通知。

三、表彰奖励

一等奖3名，颁发奖品与荣誉证书；

二等奖5名，颁发奖品与荣誉证书；

三等奖8名，颁发奖品与荣誉证书；

优秀奖若干名，颁发荣誉证书。

同时，设立优秀指导教师奖16个和优秀组织奖3个，颁发荣誉证书。向获一二三等奖同学的指导教师颁发优秀指导教师证书。

**四、有关要求**

（一）高度重视。各二级学院要高度重视，精心组织，以大赛为契机，大力推动职业生涯规划教育的开展、普及和提升。请各学院统筹安排并指定专人负责此项工作。

（二）积极宣传。各二级学院要认真做好院内线上线下的宣传，广泛动员学生参加比赛。要切实做好校内选拔赛的组织实施工作，按规定时限完成二级学院院内选拔比赛并及时在网站、公众号等官方平台宣传公示，参赛作品要求以学院为单位报送。并及时将选拔结果材料报送至招生就业处，电子版材料发送至1195227402@qq.com。

（三）大赛期间，招生就业处官网与公众号将开设“河南开封科技传媒学院职业生涯规划大赛”专栏，大赛相关文件及通知事宜将在专栏及时更新，请各学院关注。各学院职业生涯规划课程的教师及参赛学生可积极投稿，内容围绕院赛、校赛赛事组织、宣传、评选及参赛感想等，优秀文章将在大赛专栏展播。专栏投稿邮箱为msjy2017@126.com，联系人刘晓峰。此项工作将作为颁发优秀组织奖的参考。

联 系 人：朱奕伟 刘晓峰

联系电话：0371-23881010 0371-238810086

 河南开封科技传媒学院招生就业处

 2022年11月11日

附件1：

XX学院推荐参赛人员汇总表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓名 | 学院 | 专业 | 年级 | 指导教师 | 联系方式（手机号） | 职业角色情景模拟需求 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

附件2：

评分参考标准

一、书面作品

（一）《职业生涯规划书》

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 评分要素 | 评分要点 | 具体描述 |
| 职业规划书内容 | 自我认知 | 1.自我分析清晰、全面、深入、客观，能清楚的认识到自己的优劣势 |
| 2.将人才测评量化分析与自我深入分析综合客观地评价自我，职业兴趣、职业能力、职业价值观、个性特征分析全面、到位 |
| 3.从个人兴趣爱好、成长经历社会实践中分析自我 |
| 4.自我评估理论、模型应用正确、合理 |
| 职业认知 | 1.了解社会的整体就业趋势，并且了解大学生就业状况 |
| 2.对目标职业所处行业的现状及前景了解清晰，了解行业就业需求 |
| 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 |
| 4.对目标职位的进入途径、胜任标准了解清晰，深入了解目标职业对生活的影响 |
| 5.在探索过程中应用到文献检索、访谈、见习、实习等方法 |
| 职业决策 | 1.职业目标确定和发展路径设计要符合外部环境和个人特质（兴趣、技能、特质、价值观），要符合实际、可执行、可实现 |
| 2.对照自我认知和职业认知的结果，分析自己优、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.备选目标也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联系性 |
| 4.能够正确运用评估理论和决策模型做出决策 |
| 计划与路径 | 1.行动计划对保持个人优势、加强个人不足、全面提升个人竞争力有针对性、可操作性 |
| 2.近期计划详尽清晰、可操作性强，中期计划清晰并具有灵活性，长期计划具有方向性 |
| 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，具有可操作性和竞争力 |
| 评估与调整 | 1.对行动计划和职业目标设定评估方案，如要达到什么标准，评估的要素是什么 |
| 2.能够对行动计划实施过程和风险做出评估，并制定切实可行的调整方案 |
| 3.调整方案的制定充分根据个人与环境的评估进行分析确定，充分考虑首选目标与备选目标间的联系和差异，具有可操作性 |
| 职业道德 | 分析目标职业岗位的职业道德的内容、表现形式、调节范围、产生的效果等 |
| 设计思路 | 完整性 | 作品内容要求真实、完整，分析透彻,运用职业生涯规划相关知识理论，结合自身，合理运用相关测评工具，客观准确地规划职业生涯 |
| 科学性 | 要基本体现人职匹配的思路，目标确定和路径设计要符合自身和外部环境实际，正确处理职业生涯规划与测评工具的关系，避免主观臆想 |
| 操作性 | 作品要求思维缜密，目标明确，分析有深度，可操作性强，要有一定的分阶段目标，尤其是近期（大学至毕业后五年）目标规划，分析要具有说服力 |
| 逻辑性 | 作品逻辑清晰、组织合理，准确把握职业规划设计的核心和关键 |
| 创新性 | 创意新颖，充分体现个性而不落俗套, 充分展示当代大学生朝气蓬勃的精神风貌 |

（二）《职业生涯人物访谈报告》

|  |  |
| --- | --- |
| 评分要点 | 具体描述 |
| 内容完整 | 报告要体现受访人的单位和个人简介，访问的时间、地点、参与人员等基本要素，列出访谈提纲，确定访谈重点 |
| 重点突出 | 报告要突出选手访谈心得及自身对于职业认知方面的思考 |
| 访谈成果 | 重点表述访谈对于原职业规划的反馈及修正作用 |

二、现场比赛

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 评分要素 | 评分要点 | 具体描述 |
| PPT展示 | PPT制作 | 制作美观，条理清晰 |
| 表达的完整性 | 能够准确表达作品内容，准确把握职业规划设计的核心和关键 |
| 自我表达力 | 选手必须脱稿陈述，普通话要标准清晰，语言流畅，语速适中，表达简洁 |
| 表达生动性 | 表现力强，有感染力，控场灵活有效，能够调动观众气氛，现场互动效果优良 |
| 仪态 | 着装得体，仪态端庄、大方、美观 |
| 职业角色情景模拟 | 作品内容 | 准确理解职业角色的特点；准确再现职业性格，角色亮点突出；切合自己的职业规划目标设计；符合社会对于该职业角色的普遍评价 |
| 情境理解 | 把虚拟场景现实化、具体化，不夸张、不过分虚构；情境介绍简要，突出主要因素（人物、场景、事由）；准确把握角色与情境的交融；情境主要因素表现到位 |
| 过程模拟 | 内容生动，主题鲜明，设计新颖，充分体现职业素养、行业要求、岗位标准、职业道德等；动作流畅、语言平实、道具安排合理，表现自然，富有特色；时间把控合理，突出展示重点的时间分配；感情真挚 |
| 情节表现 | 风格鲜明，切合职业角色；情节连贯，具有逻辑性和叙事性；情节设计具有独创性、新颖性；现场观众或配合对象互动效果好 |
| 基本素质 | 衣着整洁，仪表端庄，谈吐文雅，精神饱满 |
| 现场答辩 | 准确性 | 准确回答专家所提出的问题，内容完整 |
| 条理性 | 逻辑清晰，语言组织能力强 |
| 把控性 | 思路敏捷，现场把控能力强 |