

济源职业技术学院党政办公室文件

党政办〔2020〕44号

签发人：郝小会

济源职业技术学院 关于举办 2020 年大学生职业生涯规划大赛的 通 知

学院各部门：

根据河南省教育厅办公室《关于举办 2020 年全省大学生职业生涯规划大赛的通知》（教办学〔2020〕221 号）精神，为进一步普及大学生职业生涯发展教育，提升大学生职业生涯规划能力。学院决定举办 2020 年大学生职业生涯规划大赛，并择优推荐优秀选手参加全省大学生职业生涯规划大赛。现将有关事项通知如下：

一、大赛组织

（一）大赛主题

规划精彩自我，成就靓丽人生

（二）组织机构

主办单位：校企合作与就业处（创新创业学院）

承办单位：机电工程系 电气工程系 信息工程系
经济管理系 冶金化工系 医疗护理系
建筑工程系 教育艺术系 人文管理系
艺术设计系

二、参赛对象

全日制在校大学生（五年制后两年）。

三、大赛内容

1. 比赛内容为个人职业生涯规划设计及展示，主要包含：参赛选手结合自身实际，运用职业生涯规划专业知识，撰写《职业生涯规划书》（40分），并进行PPT展示（40分）、回答评委专家提问（20分），大赛评分参考标准（详见附件1），职业生涯规划书内容要求（详见附件2），现场比赛环节每个选手比赛时间7分钟，其中5分钟PPT展示，2分钟回答评委专家提问。

2. 《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。

四、大赛流程

本届大赛分为院系选拔赛、学院预赛与决赛。具体流程：

1. 各系选拔赛（2020年10月9日-10月22日）

各系做好职业生涯规划大赛的宣传、动员、组织，于2020年10月22日前完成参加院赛选手的选拔，推荐至少1名以上选手参加学院预赛。

2. 学院预赛（2020年10月23日-10月27日）

学院预赛采用线上评审方式，根据各系推荐情况组织评委对参赛选手提交的材料进行综合评审。根据评审结果，遴选20位选手参加学院决赛。

3. 学院决赛（2020年10月27日-10月30日）

决赛采用线下比赛方式进行，时间拟定于10月29日。择优推荐1-3名选手参加全省分赛区复赛。决赛将评选出2020年度校级规划之星。

五、奖项设置

1. 在各系初赛、学院决赛的基础上，依次评出一、二、三等奖，并评选优秀组织奖。以入围学院预赛选手数为基数，评出一等奖10%，二等奖20%，三等奖30%。

2. 优秀指导教师：一等奖获得者的指导教师。

六、大赛要求及注意事项

1. 各系要高度重视、精心组织，覆盖各专业班级，动员全体在校生积极参赛。各系要成立大赛组织机构，明确大赛负责人和联络人，做好大赛的宣传、动员及组织工作，安排老师全程指导选手参赛，每名选手的指导教师不超过3人。并于10月13日将负责人、联系人信息提交校企合作与就业处。

2. 本次大赛是开展大学生职业发展教育的有效载体，以大赛为契机，大力推动学院职业生涯规划教育的开展、普及和提升，帮助学生转变就业观念、明确职业目标，树立正确的择业观、就业观，将个人的发展和国家需求结合起来，志存高远、脚踏实地，面向基层就业，用奋斗成就青春之我。

3. 参赛作品须为参赛者原创，并保证其拥有该作品的合法著作权。参赛作品概不退稿，底稿请自行保留。并将参加学院预赛选手的职业生涯规划书、职业生涯规划 PPT 及个人 PPT 讲解视频（5 分钟以内）、2020 年大学生职业生涯规划大赛报名汇总表（见附件 3）于 2020 年 10 月 22 前提交校企合作与就业处。

4. 《职业生涯规划书》须有扉页，扉页填写参赛者的真实姓名、性别、院系、班级、学号、联系电话、手机、电子邮件地址。电子版须为 Word 格式（*.doc 文件），文件大小不超过 2M。

联系人：雷玉梅 15660109235

陈彦晓 13838933731

电子邮箱：0000097@jyvtc.edu.cn

附件：1. 评分参考标准

2. 职业生涯规划书内容要求

3. 2020 年大学生职业生涯规划大赛报名汇总表

2020 年 10 月 12 日

附件 1

评分参考标准

一、书面作品（40 分）

《个人职业生涯规划书》主要包括自我认知、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，选手可根据自身情况个性化完善。作品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。

1. 职业规划设计完整性。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。

2. 职业规划设计的科学性。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。

3. 职业规划设计的操作性。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。

4. 职业规划设计的逻辑性。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。

5. 职业规划设计的创新性。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、PPT 制作及展示（40 分）

1. PPT 制作。PPT 制作美观，条理清晰。

2. 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。

3. 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。

4. 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。

5. 仪态。着装得体，仪态端庄、大方、美观。

三、现场答辩（20分）

1. 准确性。准确回答专家所提出的问题，内容完整。

2. 条理性。逻辑清晰，语言组织能力强。

3. 把控性。思路敏捷，现场把控能力强。

附件 2

职业生涯规划书内容要求

	内容	具体描述
职业生涯规划书	自我认知	1. 自我分析清晰、全面、深入、客观，能清楚地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	5. 了解社会的整体就业趋势，并且了解大学生就业状况。
		6. 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。
		7. 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。
		8. 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。
		9. 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	10. 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。
		11. 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。
		12. 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联系性。
		13. 能够正确运用评估理论和决策模型做出决策
计划与路径	14. 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。	
	15. 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。	
	16. 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	17. 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？	
	18. 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。	
	19. 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	20. 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。	
参赛作品设计要求	作品完整性	内容完整，对自我和外部环境进行全面分析，提出自己的职业目标、发展路径和行动计划。
	作品思路和逻辑	职业生涯规划报告思路清晰、逻辑合理，能准确把握职业规划设计的核心与关键。
	作品美观性	格式清晰，版面大方美观，创意新颖。

附件 3

2020 年大学生职业生涯规划大赛报名汇总表

姓名	学号	专业班级	联系电话	电子邮箱	指导教师	所属院系	备注

