“点亮生涯 放飞梦想”

关于举办外国语学院2023年大学生职业生涯规划大赛的

通 知

各班级：

落实党中央、国务院“稳就业”“保就业”决策部署，全面贯彻落实全国教育大会精神、《教育部关于做好2023届全国普通高校毕业生就业创业工作的通知》相关文件要求，充分发挥“以赛促学、以赛促教”的积极作用，推动我校将职业生涯教育与思想政治教育紧密结合、与专业教育深度融合，积极创新人才培养机制，进一步提升大学生职业生涯规划能力，帮助大学生树立发展目标，培养就业技能，激发创新意识，培养创新思维，增强综合素质，促进我校毕业生更高质量就业创业，经研究，决定举办“点亮生涯 放飞梦想 ”外国语学院2023年大学生职业生涯规划大赛，现就开展大赛具体通知如下：

**一、大赛主题**

点亮生涯 放飞梦想

**二、大赛组织**

主办单位：外国语学院学生工作办公室

**三、参赛对象**

外国语学院全体在校生（包括研究生），各班级积极动员学生参赛，每个班至少推荐1-2名同学参赛。

**四、大赛流程**

1、提交材料：

（1）职业生涯规划书（必须为PDF电子版）（模板详见附件1）

（2）角色模拟视频（要求详见附件2）

以上材料将于2023年3月31日20:00前，电子版以班级为单位，每位参赛选手建立一个文件夹（命名方式：班级+姓名+学号）统一发送至邮箱：282160750@qq.com。

2、比赛时间：4月8日（暂定）

参赛选手通过PPT展示，具体要求如下：

1. 个人才艺展示，根据自身特长自行决定，内容积极向上，能反映良好的精神面貌。
2. 同学进行个人演讲陈述，时间5分钟，演讲从自我认知、职业认知、规划思路3个方面进行。
3. 角色视频展示。
4. 评委提问。

**五、评分细则**

评分表（详见附件4）、职业生涯规划书评分细则（详见附件3）

参赛细则（详见附件5）

**六、奖项拟设置**

一等奖3：荣誉证书、精美礼品

二等奖4：荣誉证书、精美礼品

三等奖5：荣誉证书、精美礼品

优秀奖若干名：荣誉证书、精美礼品

优秀指导教师若干名：荣誉证书

（一等奖获奖选手的指导教师获得优秀指导教师奖）

**七、活动要求**

（一）高度重视，思想引领。引导广大学生志存高远，坚定信念，将个人的理想抱负与国家命运、时代担当相融合，不断践行“强国有我，请党放心”的铮铮誓言。

（二）科学统筹、精心组织。要把大赛作为普及大学生生涯规划知识，激发创新创意意识的重要平台，通过宣传发动、专题讲座、主题活动等，积极鼓励更多学生参赛。

石河子大学外国语学院

2023年3月1日

**附件1：**

****

“点亮生涯 放飞梦想”

2023年大学生职业生涯规划大赛

职业生涯规划书

**姓 名：**

**学 号：**

**联系电话：**

**指导教师：**

**推荐学院：**

**说 明**

填写前请认真阅读说明，按要求填写。

一、参赛申报人须为石河子大学在校生。

二、指导教师限1-2人，其中需校内指导教师1名，校外指导人员可根据实际情况自行选择。

三、推荐学院请填写全称。

四、职业生涯规划书正文不超过5000字，字体为仿宋，四号字，行间距28-30磅。

五、《职业生涯规划书》上交必须为PDF版本，无须纸质版。

六、《职业生涯规划书》内容单元格可根据具体内容，自行调节行宽、增加页码。

七、《职业生涯规划书》所填内容必须合法、真实、有效。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 |  | 出生年月 |  | 彩色照片（一寸照） |
| 性 别 |  | 民 族 |  |
| 籍 贯 |  | 生源地 |  |
| 专 业 |  | 年 级 |  |
| 兴趣、特长 |  |
| 目标职业 |  | 目标城市 |  |
| 目标职业理由（100字以内） |  |
| 备选职业 | 职业1： 职业2： |
| 1.自我认知(主要从个人基本情况、个人兴趣、个人能力、个人性格、职业价值观等方面分析自我，并运用吉讯测评工具评估) |
| 2.职业探索(可从家庭、学校、专业、社会环境等角度分析整体就业趋势、目标行业的行业现状、发展趋势、工作内容等情况) |
| 3.职业决策(详细描述职业目标的选择过程、备选目标，要求职业决策符合外部环境和个人特质、正确运用SWOT或生涯平衡单分析模型)。 |
| 4.计划路径(个人近、中、长期的发展计划，要求符合逻辑和现实，具有可操作性） |
| 5.评估调整(要求科学设定评估方案，并制定调整方案，具有可操作性) |

**附件2：“职业角色模拟”视频拍摄要求**

“职业角色模拟”要求参赛者根据自己的职场生涯规划书，设定今后可能担任的某一职业角色，以自己为主角对工作展开介绍，并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。

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，反映客观事实。

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，选择合适宽高比。

2.拍摄工具、剪辑软件不限。

3.视频时长要求2分钟以内。

4.适当添加背景音乐，控制音量在合理范围。

**附件3：个人职业生涯规划书评分细则**

**个人职业生涯规划书评分细则**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **评分要素** | **评分要点** | **具体描述** |
| **职****业****规****划****书****内****容** | **自我认知****（15%）** | 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（须使用吉讯测评结果进行分析） |
| 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****（15%）** | 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****（15%）** | 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、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****（15%）** | 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 |
| **自我监控****（15%）** | 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 |
| **参赛****作品****设计****思路** | **作品完整性****（10%）** | 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****（10%）** | 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 |
| **作品美观性（5%）** | 格式清晰，版面大方美观，创意新颖 |

**附件4：评分表**

**评分表（满分100分）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **姓名** | **专业班级** | **个人演讲与风采展示（30分）** | **视频制作（30分）** | **职业生涯规划书****（30分）** | **回答问题（10分）** | **总计** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |

**附件5：参赛细则**

|  |
| --- |
|  **职业规划赛道参赛细则** |
| 占比 | 评分要素 | 评分要点 | 具体描述 |
| 30% | 个人演讲及风采展示 | 主题陈述（60分） | 1. 整体设计合理，环节紧凑，条理清晰，层次分明，结论明确；2.详略得当，重点突出，人职匹配、职业路径论述充分、思路清晰，逻辑性强；3.表达自然、流畅、无明显停顿，语句通顺，措辞恰当，语言组织畅达；4.声音洪亮，口齿清晰，语速语调适中；5.富于激情，善于引导现场观众，肢体语言恰当、丰富，能够感染他人。
 |
| 个人才艺展示（20分） | 1.衣着发型整洁、大方、朴素、得体；2.仪表端庄稳重，坐立行为大方、自然，表情丰富真诚，有良好的个人气质；3.言之有礼，情操高尚，谈吐文雅，富于思想内涵；4.精神饱满，有信心，有独立见解，能充分展现大学生朝气蓬勃的精神风貌和职场新人的职业形象。 |
| 演说效果及特色（20分） | 1. 现场展示时间不超过规定时间，按时完成主题陈述、现场观众注意力集中，情绪高亢；

2.在职业规划和主题陈述中具有创造性、特长特点鲜明 |
| 30% | 视频制作 | 视频内容（50分） | 作品内容思想健康积极向上，内容充实生动，重点突出，切合本次大赛主题 |
| 创新型（50分） | 原创性，观点独特，形式新颖 |
| 30% | 职业生涯规划书 | 框架结构（50分） | 1.对职业规划的自我探索、职业探索、决策应对等环节的要素及分析过程陈述完整全面 |
| 2.在陈述中能够正确理解、引用、应用职业规划基础理论及各项辅助工具 |
| 文字内容（50分） | 3.对各项探索分析过程及规划结果表述准确，与职业规划设计作品内容吻合 |
| 4.规划书设计精巧，重点突出，简明扼要，能够精确提炼职业规划设计作品要点 |
| 10% | 回答问题 | 应答能力（50分） | 1.能正确理解评委提问，作出有针对性地回答 |
| 2.在评委提出问题后马上作出反馈，及时作出回答 |
| 3.答题过程流畅、无明显停顿，语句通顺，措辞恰当，语言精练 |
| 4.应变能力强，能够灵活的、创造性的应用职业规划知识作答 |
| 回答内容（50分） | 1.回答内容切合题意 |
| 2.答题过程条理清晰，层次分明，结论明确 |
| 3.回答内容准确精炼，重点突出，能够有针对性地就提问要点归纳阐述 |
| 4.回答内容真实可信，运用事实论据，论述有说服力 |

**附件10：注意事项**

1.所有参赛者均需准确、完整填写参赛报名表，填写不完整或填写错误、内容虚假等将不被接纳，由此而发生的任何争议将由参赛者自行负责。

2.所有参赛作品概不退稿，请自行保留底稿。

3.参赛者必须是参赛作品的原创作者，并保证其拥有该作品的合法著作权。

4.所有参赛作品均不得涉及暴力、色情、非法宗教宣传等与国家相关法律、法规相抵触的内容。如遇此类投稿，主、承办方有权自行决定对其采取不予评审、不予发表或删除等措施。

5.参赛者若违反本比赛规程的任何条款，主、承办方有权立即取消其参赛资格，或取消其已获得的奖项并要求返还奖品，同时保留进一步追究损害赔偿的权利。

6.由于突发事件或其他主办方、承办方无法控制等不可抗力因素，影响大赛的管理、安全、评审或公正性的情况下，主、承办方有权单方面推迟或取消大赛部分或全部的比赛。

7.大赛主、承办方保留进一步补充本比赛规程的权利。如参赛者对此有异议，可选择退出大赛，并应及时通知大赛主、承办方，但无权要求大赛主、承办方返还因参赛发生的任何费用或承担任何责任。

8.大赛主、承办方不承担因参赛作品所致的肖像权、名誉权、隐私权、著作权、商标权等纠纷而产生的法律责任。

9.所有报名参赛单位、参赛者均被视为同意并自愿遵守本届大赛比赛规程。

10.大赛主办方拥有本届大赛活动的最终解释权。