

濮阳医学高等专科学校

关于举办 2020 年大学生职业生涯规划大赛的通知

各教学系部：

为普及大学生职业生涯发展教育，进一步提升大学生职业生涯规划能力，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）要求，我校将举办 2020 年大学生职业生涯规划大赛。现将有关事项通知如下：

一、大赛时间

2020 年 10 月 11 日—11 月 3 日。

二、大赛主题

规划精彩自我，成就靓丽人生

三、组织机构

主办部门：招生就业处 教务处 学生工作部

承办部门：思政部

四、大赛组委会

大赛设立组织委员会，由主办部门和承办部门共同组成，负责大赛的组织统筹和协调工作。组委会办公室设在招生就业处。

五、参赛对象

我校全日制在校生。

六、比赛内容

(一)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)。

(二)《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。

(三)《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、所在城市、学校、系部、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。选手可根据自身情况个性化完善。

(四)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分钟回答评委老师提问(详见附件1)。

七、大赛日程

大赛分系部初赛和学校决赛两个阶段。

(一)系部初赛阶段(10月11日—10月30日)。各系部负责组织本系部参赛项目的选拔和推荐工作,于10月30日前推荐3-10件作品,并将参赛者的《职业生涯规划书》电子版材料发送至邮箱pyyzjyb@163.com。各系部以本系部为单位交参赛作品,不接受学生个人提交的参赛作品。

(二)学校决赛阶段(11月1日—11月3日)。大赛评委会选出15件优秀作品进入决赛。决赛成绩由职业生涯规划书、PPT展示和答辩环节组成。职业生涯规划书由评委提前打分,PPT

展示和答辩由评委现场打分，每个选手比赛时间 7 分钟，其中 5 分钟 PPT 展示，2 分钟回答评委老师提问。

八、大赛系列活动

各系部要积极开展职业生涯规划月、名师讲座、优秀企业家及杰出校友专题报告会等系列活动，进一步普及大学生职业发展教育，引导大学生强化职业生涯规划意识，提高职业生涯规划能力。

九、表彰奖励

（一）集体奖

设优秀组织奖 3 项。大赛组委会根据各系部宣传动员、学生参赛积极性与覆盖面、组织培训及参赛成绩等评选优秀组织奖。

（二）个人奖

大赛设置一等奖 3 名，二等奖 4 名，三等奖 8 名；设优秀指导教师奖（一、二等奖指导教师），并颁发荣誉证书和奖品。

联系人：李少楠 孙晓蔚

办公地点：易明楼 9A08

联系方式：6932189

邮 箱：pyyzjyb@163.com

附件：

1. 大赛评分标准
2. 参赛作品要求

2020 年 10 月 10 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

参赛作品要求

项目	具体描述
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
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解
	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
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
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
评估与调整	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
职业道德	分析目标岗位的职业道德内容、表现形式、调节范围、产生的效果等