**山东科技大学机械电子工程学院学生会文件**

院学生会字〔2019〕12号



**关于举办机电学院第四届“大学生**

**职业生涯规划比赛”的通知**

­­

各班级、各位同学：

为进一步普及大学生职业生涯规划知识，加强学生职业规划教育，引导广大学生树立正确的成才观、就业观，科学合理地规划大学学习与生活，提高就业技能与实践能力，根据《第六届青岛市大学生职业生涯规划大赛实施方案》（青人社办字〔2019〕73号）文件精神，经研究，决定举办我院2019年大学生职业生涯规划大赛，现将有关事宜通知如下：

一、大赛主题

青春之岛，创享未来

二、参赛对象

机电学院全日制在校本科生、研究生

三、大赛组织机构

**（一）举办单位**

主办单位：机械电子工程学院团委

承办单位：机电学院学生会素质拓展部

**（二）大赛组委会及成员**

大赛成立组委会，机械电子工程学院党委副书记苏超担任组委会主任，组委会会员由团委书记、团委各位辅导员组成，负责统筹协调、组织实施大赛的各项工作。组委会下设办公室，办公室设在机电学院团委，具体负责大赛的执行、宣传、推进等日常工作。。

大赛将邀请人力资源专家、行业职业规划专家组成评委会，按不同阶段有关程序和要求进行评审。

**四、大赛安排**

 本次大赛分为赛前宣传、赛前指导、初赛和决赛四个部分。

1、赛前宣传

 线上实现学院网站、信息平台的大赛专题宣传，线下开展大赛悬挂横幅、张贴海报等形式，加强大赛宣传效果。参加由院组委会邀请的职业规划和企业人力资源专家来校开展校园的现场宣传，鼓励同学们踊跃报名参赛。

 2、赛前指导

 大赛组委会将邀请有经验的老师和在往届职业规划大赛中取得优异成绩的同学对报名学生进行有针对性的赛前培训指导，分享经验心得，使参赛学生能够按照大赛相关要求进行指导并完成参赛作品，提高作品质量和大赛的整体水平。

 3、初赛

（1）网上报名：以班级为单位将参赛选手信息（姓名，班级，联系方式）发送至sdkjdxsztzb@163.com，并通知参赛选手加入“2019机电职业生涯规划群”，群号码：666455728。

参赛选手须制作《书面作品》和个人VCR作品各一份。参考《书面作品和个人VCR评分标准》（附件1）对选手个人《书面作品》和VCR进行评选，完成《书面作品和VCR评分表》（附件2）。

 （2）书面作品和个人VCR评审：报名并参加组委会组织的赛前指导后，按照大赛要求完成制作《书面作品》和个人VCR作品各一份，《书面作品》具体格式参照《书面作品要求》（附件4），于7月6日中午12:00前将纸质版报送到机电学院办公室。组委会将组织专家参考《书面作品和个人VCR评分标准》（附件1）对选手个人《书面作品》和VCR进行评选，完成《书面作品和VCR评分表》（附件2），按照分数高低，选出优秀选手进入决赛。

4、决赛

（1）比赛时间地点：7月8日J8-202学术报告厅

 （2）决赛流程：决赛由VCR展示、主题陈述、情景模拟、现场答辩三部分组成。每位选手参赛时间限时20分钟，其中VCR展示计时2分钟，主题陈述8分钟，情景模拟7分钟，现场答辩3分钟。VCR展示由个人播放提前录制的视频，主题陈述环节由参赛选手以PPT形式展示个人职业生涯规划书，其中涉及参赛学校及个人信息的部分（包含文字、图片、服装道具等）需作模糊处理。情景模拟环节参赛选手围绕“目标职业的典型工作情景”这一主题自编短剧，选手扮演本人参赛作品中规划的目标职业角色。可邀请同学、老师联合参演，总上场人数不超过4人。扮演结束后，选手进行1分钟自述，阐明应对这些问题在大学期间应提升哪些职业素质，该如何提升。扮演过程中可使用简单道具，道具摆放、表演和自述时间每人累计不超过7分钟，超时将扣分。现场答辩环节由评委对参赛选手进行现场提问，全方面展示选手对目标职业的理解。

 每位参赛选手三个环节展示完毕后，由评委根据《决赛评分标准》（附件5）进行现场打分，完成《决赛评分表》（附件6）。根据初赛、决赛成绩计算最终得分，按分数由高到低的顺序评选出获奖选手，并推选3—4名优秀选手参加学校初赛。

**五、奖项设置**

大赛设置一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名、优胜奖4名以及最具人气奖1名和最佳助演团队奖1组。获奖选手将获得机电学院颁发的获奖证书及奖品，并选取3-4名优秀选手参加学校大赛。

**六、评选办法**

评委秉承“公开、公平、公正”的原则进行评判，按照比赛统一评分标准。书面作品评审环节分数计算：由每组3位评委对该组书面作品逐一评分，取平均分数作为选手该环节得分；决赛环节分数计算：选手三个环节展示完毕后，由每组评委现场打分。计分采用评委组分数去掉1个最高分和1个最低分之后，取平均分数作为选手该环节得分。选手最终成绩计算：最终成绩＝书面作品评审得分×40%+决赛环节得分×60%。

**七、其他**

（一）各班级要高度重视，认真做好本次比赛的宣传、组织、发动和培训工作，以保证参赛的水平。积极鼓励学生参与、组织与职业规划及本次比赛相关的培训，通过这次比赛真正达到以赛促学的目的。

（二）参赛选手提交的作品及相关电子版资料必须保证是本人原创作品，并保证拥有该作品的合法著作权。所有参赛作品不退原稿，请自行保留底稿。

（三）参赛作品内容必须合法，不得涉及暴力、色情、非法宗教宣传等与国家法律、法规相抵触的内容。若出现此类稿件，主办方有权自行决定不予评审。

附件：

1.书面作品和个人VCR评分标准

    2.书面作品和VCR评分表

    3.职业规划大赛复赛推荐表

    4.书面作品要求

    5.决赛评分标准

    6.决赛评分表

**机械电子工程学院学院团委**

 **机电学院学生会素质拓展部**

 二〇一九年七月二日

**主题词： 职业 规划 通知**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 制发机关：山东科技大学机电学院学生会 | 2019年7月2日 |
|  |  |  |  |
| 校对：管志伟 | 打字：肖月萌 | 共印25份 |

附件1

**书面作品和个人VCR评分标准**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **评分****要素** | **评分****要点** | **具体****分值** | **具体描述** |
| 职业规划设计书内容80分 | 自我认知10分 | 5分 | 自我分析清晰、全面、深入、客观，自身优、劣势认识清晰 |
| 3分 | 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 |
| 2分 | 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25分 | 10分 | 有目标职业职场人物访谈内容，且对目标职业认知具有良好的指导性与针对性 |
| 3分 | 对目标职业的行业现状、前景及就业需求有清晰了解 |
| 5分 | 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 |
| 3分 | 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 |
| 2分 | 在探索过程中应用文献检索、访谈、见习、实习等方法 |
| 2分 | 了解社会整体就业趋势与大学生就业状况 |
| 职业决策12分 | 4分 | 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 |
| 4分 | 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 |
| 2分 | 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 |
| 2分 | 能够正确运用评估理论和决策模型做出决策 |
| 计划路径25分 | 10分 | 行动计划要发挥本人优势、弥补本人不足，具有可操作性（有相关社会实践经验者，应列明时间地点及证明人联系方式） |
| 10分 | 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 |
| 5分 | 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 |
| 自我监控8分 | 3分 | 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 |
| 3分 | 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 |
| 2分 | 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 |
| 参赛作品设计思路20分 | 作品逻辑性10分 | 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10分 | 结构清晰，版面大方美观，创意新颖 |
| VCR展示20分 | 个人特色5分 | 展示方式、内容具有个人特色和创新性 |
| 画面美观5分 | 结构层次清晰，视觉效果美观，播放流畅 |
| 感染力10分 | 作品内容生动、形象，具有强烈的感染力 |

附件2

**书面作品和VCR评分表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 要素编号 | 参赛作品设计思路 | 职业规划设计书内容 | VCR展示 | 总分 |
| 逻辑性10分 | 美观性10分 | 自我认知10分 | 职业认知25分 | 职业决策12分 | 计划路径25分 | 自我监控8分 | 个人特色5分 | 画面美观5分 | 感染力10分 |
| 　 |  |  | 　 |  |  |  |  |  |  |  | 　 |
| 　 |  |  | 　 |  |  |  |  |  |  |  | 　 |
| 　 |  |  | 　 |  |  |  |  |  |  |  | 　 |
| 　 |  |  | 　 |  |  |  |  |  |  |  | 　 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 　 |  |  | 　 |  |  |  |  |  |  |  | 　 |
| 　 |  |  | 　 |  |  |  |  |  |  |  | 　 |
| 评委签名： 日期： |

附件3

**职业规划大赛初赛推荐表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 学 院 | 专 业 | 作品名称 | 联系电话 | 指导教师（最多2人） | 院级决赛名次 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |

附件4 书面作品要求

一、《职业生涯规划书》作品规格要求

**1.书面作品规格：**

①参赛作品使用A4纸打印简装（封面仅限一张，且需单页打印，正文正反面打印）,一式两份，黑白、彩色均可

②页面设置：页边距：上、下为2.5cm；左、右为3cm

③文字规格：【一级标题 】 1. 2. 四号黑体

【二级标题 】 1.1 2.1 小四黑体

【三级标题 】 1.1.1 2.1.1 小四宋体

【正 文】 小四宋体

【行 间 距】 1.5倍行距

④封面格式：

标题（一号宋体）

姓名：（二号宋体）

学校：（二号宋体）

联系电话：（二号宋体）

参赛组别：（二号宋体）

**2.电子版作品规格：**

参赛选手提交职业生涯规划PPT，文件名以“学校/姓名”方式保存，其中涉及学校及个人信息部分（包括文字及图片）需做模糊处理。

二、《职业生涯规划书》作品内容建议

形式自由选择，如文字、图表等，建议包含以下部分：自我认知、职业认知与决策、计划与路径，但不局限于该内容，可根据作品实际需要采取多种形式。具体如下：

1、PART A. 自我认知

(1)自我描述,自我定位

对自己的评估应包括：兴趣、性格、技能、特长、思维方式等，要将自我认识和他人评价相结合。对外要分析社会环境、各种职业环境和组织环境，应注意环境条件的特点、发展变化情况、自己与环境的关系、环境对自己有利与不利的因素等等。谈谈自己对自己的认识，包括自己的性格、自己现在具备的能力、自己兴趣爱好、价值观等。

(2)自我盘点（SWOT分析）

SWOT分析描述自己的四个项目:strength优势、weakness劣势、opportunity面临的机遇、threaten受到的威胁或环境影响等。学习、生活、工作中的成功经验和失败教训。

2、PART B. 职业认知与决策

(3)你对就业前景的看法：了解社会的整体就业趋势，并且了解大学生就业状况和对目标职位在社会中的需求认知。

(4) 你想从事的行业或岗位并谈谈该行业或岗位对人才的素质要求

根据自己现在所学的专业、自己的追求以及社会的需要，考虑自己想从事的行业或岗位，明确自己想朝哪一个方向发展。选择的发展方向对自身来说需要哪些要求或自己应具备什么样的素质以符合该行业或岗位的要求。

(5) 如何解决自身在竞争目标岗位时的劣势或缺点

解决自身在竞争目标岗位时的劣势或缺点需要利用哪些资源、应该朝什么方向过渡或改变、具体的解决方法如何。可以在分析完自身后，结合所选的职业，阐述一下选择的理由、优势、劣势、机遇、风险。

3、PART C. 计划与路径

(6) 现在开始，你如何为你想从事的行业或岗位做求职准备

从现在开始，接下来的大学学习生活，你怎样去为你的期望做准备，你需要做哪些事情?例如所需要的专业技能水平及相关证书。

(7)你的生涯发展目标

分三个阶段：大学目标(现在至毕业)、短期目标（毕业后5年内）、中长期目标(毕业5年后)。以现在至毕业后5年内为主。

大学目标(现在至毕业)：201X年～20XX年,如大学毕业时要达到…如：大一要达到…大二要达到...或在XX方面要达到…如专业学习、职业技能培养、职业素质提升、职业实践计划等，如大一以适应大学生活为主，大二以专业学习和掌握职业技能为主…，或为了实现XX目标，我要…。大学目标是大学生职业规划的重点。

短期目标(至毕业后5年)：20XX年～20XX年,如毕业后第五年时要达到…如毕业后第一年要…第二年要…或在XX方面要达到…如职场适应、三脉积累(知脉、人脉、钱脉)、岗位转换及升迁、求学深造等。

中长期目标（毕业5年后）。

附件5

**决赛评分标准**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **评分****要素** | **评分要点** | **具体描述** |
| 主题陈述（50分） | 基本素养8分 | 2分 | 仪表端庄稳重、朴素，大方得体，表情丰富真诚，个人气质良好 |
| 3分 | 言之有理，谈吐文雅，富于思想内涵 |
| 3分 | 精神饱满，有信心，有独立见解，充分展现朝气蓬勃的精神风貌 |
| 陈述内容30分 | 10分 | 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全面、完整、准确 |
| 10分 | 在陈述中能够正确理解、应用职业规划基本理论及各项辅助工具 |
| 5分 | 对各探索分析过程及结果表述准确，且与作品吻合 |
| 5分 | PPT设计重点突出，简明扼要，条理清晰，结论明确，能够准确提炼职业规划设计作品的主要内容 |
| 即时效果12分 | 7分 | 按时完成主题陈述，思路清晰，措辞恰当，表达自然、流畅 |
| 5分 | 有感染力，能吸引评委注意力，调动观众情绪 |
| VCR展示（10分） | 展示效果 | 10分 | 特点突出，角度新颖、画面具有美感；内容富有感染力 |
| 职业角色模拟（20分） | 匹配程度15分 | 10分 | 匹配度强，能展现目标职业所需的核心能力和基本素养 |
| 5分 | 自述内容有针对性，逻辑清晰，表达流畅 |
| 即时效果5分 | 3分 | 按时完成情景表演，表演过程流畅、演员表现到位，配合默契 |
| 2分 | 剧情富有戏剧冲突，充满表现力，能有效调动评委和观众情绪 |
| 现场答辩（20分） | 答辩内容12分 | 6分 | 能正确理解评委提问，回答有针对性 |
| 6分 | 回答问题重点突出，真实可信，运用事实论据，论述有说服力 |
| 答辩效果8分 | 4分 | 流畅、无明显停顿，条理清晰，及时作答，措辞恰当，语言精炼 |
| 4分 | 应变能力强，能够灵活地、创造性地应用职业规划知识作答 |

附件6

**决赛评分表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 评分要素选手编号 | VCR展示（10分） | 主题陈述（50分） | 角色模拟（20分） | 现场答辩（20分） | 总分（100分） |
| 　 | 　 | 　 |  | 　 |  |
| 　 | 　 | 　 |  | 　 |  |
| 　 | 　 | 　 |  | 　 |  |
| 　 | 　 | 　 |  | 　 |  |
| 　 | 　 | 　 |  | 　 |  |
| 　 | 　 | 　 |  | 　 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 评委签名： |

注：① 分数计算至小数点后两位

参赛选手各环节严格控制在限定时间内，超时未完成者扣1分