**附件1：**

**职业生涯规划作品撰写及展示要求**

1.为最大化地发挥参赛选手的展示空间，本次职业生涯规划大赛参赛作品不限形式，文字、图片、音视频、交互型作品皆可。文字作品必须有扉页,扉页填写参赛者的真实姓名、性别、系别、班级、联系电话、E-MAIL等相关信息。其它形式的作品必须突出内容、形式的新颖、创新性。

2.作品内容完整，简明扼要，格式清晰，版面大方美观，创意新颖，彰显自我，充分体现个性且不落俗套。 文字、图片作品成稿用A4纸打印，黑白、彩色均可。

3.无论采用何种作品形式，作品内容应都应包含“自我认知”、“职业认知”和“决策实施”及“调整”等部分，但不限于这些内容。正文部分限制在4000字至10000字之间，参赛学生可根据个人能力和自身条件独立完成职业生涯规划设计，也可在就业指导教师的指导下完成。（注：规划书中的自我分析部分可以登录就业信息网\职航在线职业发展教育支持系统或借助其它网上测评系统进行职业测评，其测评结果可作为自我认知的参考依据，但非绝对和唯一依据。）

4.职业生涯规划作品如果涉及创业规划，可除职业生涯规划书外，另附一份完整的创业计划书。创业计划书应对项目基本情况、市场分析、经营管理、风险评估、财务预估、团队组建、组织构架等方面做具体分析，要注重创业计划与个人职业规划的有机结合。

5.现场展示部分可通过演讲、面试、实例展现等形式，表现参赛选手的个人素质，突出实用性和可操作性等。

6.才艺展示方面要与自身规划的职业相关，能充分展现参赛选手朝气蓬勃的精神风貌，以及职场新人的职业素养，且个人才艺应对达到自身的职业目标具有一定的促进作用。

**附件2：**

**湖南工学院职业生涯规划大赛报名表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 |  | | | 性 别 |  | | | 出生  年月 |  | | 照 片 | |
| 学 院 |  | | | 专业班级 |  | | | 政治  面貌 |  | |
| 联系方式 | 宿舍号 | | |  | | | | 籍 贯 |  | |
| 手 机 | | |  | | | |
| E-MAIL | | |  | | | | 求职  意向 |  | |
| 求职寄语： | | | | | | | | | | | | |
| **学习情况** | | 专业  能力 |  | | | 所获  证书 |  | | | 计算机  水平 | |  |
| **实践情况** | | 现任  职务 |  | | | 所在  社团 |  | | | 兼职经历或工作经验 | |  |
| **业 余 生 活** | | 特 长 |  | | | 兴趣  爱好 |  | | | 正在阅读的书籍 | |  |
| 获奖  情况 |  | | | 短期  目标 |  | | | 长期  目标 | |  |

**附件3：**

**安全与环境工程学院大学生职业生涯规划大赛**

**报送作品统计表**

班级：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 作品名称 | 姓名 | 班级 | 联系电话 | 邮箱 | 指导老师  姓名 | 备注 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**附件4：**

**大学生职业生涯规划书**

选手姓名

所在学院

所学专业

指导教师

安全与环境工程学院职业发展部

二零一九年四月

参赛选手详细信息

真实姓名：xxx

性别：x

年龄：xx

所在学院:xxxx学院

班级及专业：xxx级xxx专业xx班

联系方式：xxxxxxxxxxxxxxxx

联系电话: xxxxxxxxxxx

E-MAIL：xxxxxxxxxxxxxxx

**目 录**

**1 自我认知**

1.1 职业生涯规划测评………………………………………………………

1.2 360度评估………………………………………………………………

1.3 橱窗分析法………………………………………………………………

1.4 自我认知小结……………………………………………………………

**2 职业认知**

2.1 外部环境分析……………………………………………………………

2.2 目标职业分析……………………………………………………………

2.3 职业素质测评……………………………………………………………

2.4 SWOT分析…………………………………………………………………

2.5 职业认知小结……………………………………………………………

**3 职业生涯规划设计**

3.1 确定目标和路径…………………………………………………………

3.2 制定行动计划……………………………………………………………

3.3 职业规划评估……………………………………………………………

3.4 动态分析调整……………………………………………………………

**一、自我认知**

1. 职业生涯规划测评
2. 分析测评报告（霍兰德职业个性和职业兴趣量表）
3. 360度评估

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 优点 | 缺点 |
| 自我评价 |  |  |
| 家人评价 |  |  |
| 老师评价 |  |  |
| 亲密朋友评价 |  |  |
| 同学评价 |  |  |
| 其他社会关系评价 |  |  |

1. 橱窗分析法（选做，不作强制要求）：

橱窗1：“公开我”

橱窗2：“隐藏我”

橱窗3：“潜在我”

橱窗4：“背脊我”

1. 自我认知小结：

**二.职业认知**

1. **外部环境分析**
   1. 家庭环境分析
   2. 学校环境分析
   3. 社会环境分析
   4. 目标地域分析
2. **目标职业分析**
3. 目标职业名称
4. 岗位说明
5. 工作内容
6. 任职资格
7. 工作条件
8. 就业和发展前景
9. **职业素质测评**

ＳＷＯＴ分析

我的优势(strength)及其使用

我的弱势(weakness)及其弥补

我的机会(opportunity)及其利用

我面临的威胁(threat)及其排除

MiniMax SWOT分析（选做）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 外部因素  内部因素 | 外部机遇：Opportunities  O1： | 外部挑战：Threats  T1： |
| 内部优势：Strengths  S1： | 优势-机遇：SO | 优势-挑战：ST |
| 内部劣势：Weaknesses  W1： | 劣势-机遇：WO | 劣势-挑战：WT |

1. 职业认知小结**：**

**三.职业生涯规划设计**

* 1. **确定职业目标和路径**

1. 近期职业目标
2. 中期职业目标
3. 长期职业目标
4. 职业发展路径
   1. **制定行动计划（自己根据自己的情况确定时间阶段）**
5. 短期计划
6. 中期计划
7. 长期计划

**3、职业规划评估**

反思自己的职业规划设计的可行性，目的实现的现实基础

**4、动态反馈调整**

评估、调整我的职业目标、职业路径与行动计划

**附件5：**

**表1：职业生涯规划大赛《职业规划设计书》评分标准（100分）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **评分项目** | **评分标准** | **分值** | **选手得分情况** |
| 一、设计书的完整性  （30分） | 1、有自我分析 | 5 |  |
| 2、有环境分析 | 5 |  |
| 3、有目标设定 | 5 |  |
| 4、有短期、中期、长期计划 | 5 |  |
| 5、有具体实施方案 | 5 |  |
| 6、有目标及策略校正调整环节 | 5 |  |
| 二、设计书的科学性、可实施性（50分） | 1、能对自身及外部环境进行全面、科学、客观的分析 | 10 |  |
| 2、能结合自我分析及外部环境设立合理的职业目标 | 10 |  |
| 3、能根据职业目标指定合理的短、中、长期计划。 | 10 |  |
| 4、具体实施方案切实可行，具有可操作性。 | 20 |  |
| 二、设计书的文笔及视角  （20分） | 1、条理清楚，文笔畅达。 | 10 |  |
| 2、视角新颖，见解独特，具有创造性。 | 10 |  |
| 合计 |  | 100 |  |

**表2 ：职业生涯规划大赛个人展示评分表（100分）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 评分标准 | 分值 | 选手得分 |
| 一、普通话标准，吐词清晰，节奏分明 | 10 |  |
| 二、仪表大方，举止得当。 | 10 |  |
| 三、结构合理，内容完整。 | 30 |  |
| 四、陈辞条理清晰，有逻辑性。 | 20 |  |
| 五、精神饱满，有说服力和感召力。 | 10 |  |
| 六、现场答辩表现 | 20 |  |
| 合计 | 100 |  |

**表3：职业生涯规划设计大赛总评分表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓名 | 系别 | 内容 | 规划书得分  （60%） | PPT与个人展示得分（40%） | 总分  （100%） | 名次 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |