**关于举办湖州师范学院人文学院**

**第十三届大学生职业生涯规划大赛的通知**

为了全面促进我院大学生就业工作，更加广泛地传播职业生涯规划理念，引导广大学生自觉树立正确的成才观、择业观和就业观，增强职业规划意识，提高职业技能和职业素养，拓展职业空间，科学制定职业生涯发展规划。人文学院特举办“湖州师范学院人文学院第十三届大学生职业生涯规划大赛”。现将有关事项通知如下：

一、大赛主题

本次大赛以“创新放飞梦想 创业成就人生” 为主题，以“普及规划知识，提升职业能力，打造优质人生”为宗旨。

二 、参赛对象

学院大一、大二、大三在校学生。

三、大赛安排

大赛设两个类别，分别为职业规划类（简称A类）和创新创意类（简称B类）。A类以培养生涯规划能力为目的，以选择具体职业就业为目标；B类以培养创新意识和创新思维为目的，以科技创新、文化创意为导向。

**1.报名方式**

在**4月22日前**将报名材料电子版发到指定邮箱：2981742468@qq.com

（报名表详见附件1、2）

**2.初选并公布（4月23日）进入决赛者名单**

专业老师将根据书面评分标准（见附页）选出参赛者进入决赛

**3.进入决赛者PPT现场展示**

现场展示时间为：4月28日下午，具体时间另行通知。

进入复赛的选手需现场讲解自己准备参赛讲解的PPT，用于现场展示，时长为5分钟，PPT根据书面作品的内容进行设置。现场展示主要包括：

1、ppt答辩，参赛选手进行3到5分钟作品讲解（自我陈述），主要是对“职业生涯设计方案”进行介绍 。

2、现场答辩，由评委进行现场评审，给出最后成绩。

四、参赛作品评选规则

1、参赛选手根据自己的人才素质测评报告，结合自己的实际情况与社会需求，从专业、就业、职业等方面进行个人职业生涯规划设计。

2、参赛作品要求内容完整、简明扼要，格式清晰，版面美观大方，创意新颖，能充分体现个性而不落俗套，文如其人，能充分展现参赛大学生朝气蓬勃的精神风貌，能充分展现当代青年人的职业新人形象。

3、以合适、合理、思想、真实、逻辑、创新、可行性为主要评选标准，淡化文学性和艺术性。

4、评分细则（见附页）

**初赛评分为书面作品分数，复赛评分为书面作品（40%）+现场展示（60%）**

五、奖项设置

一等奖一名，二等奖二名，三等奖三名，纪念奖若干名

获奖者将颁发荣誉证书。并根据学校分配名额进行校赛的推荐。

六、未尽事项

请联系人文学院学生会就业创业服务部

联系方式：17816781813

人文学院学工办

2020.04.16

附件1

第十三届校大学生职业生涯规划大赛

职业生涯规划书

**作品名称：**

**作者姓名：**

**学 院： （盖章）**

说 明

填写前请认真阅读说明，按要求填写。

一、参赛者为在校学生（截止到当年6月30日学籍在册）。

二、《职业生涯规划书》空白表可从大赛官方网站下载。第二部分职业生涯规划书正文不超过5000字，字体为仿宋，四号字。

三、《职业生涯规划书》须A4纸黑白打印简单装订，文章版面尺寸为14.5cm×22cm。

四、《职业生涯规划书》所填内容必须合法、真实、有效。

五、《职业生涯规划书》由各学院统一报送。

六、作品务必严格按照《职业生涯规划书》格式和要求报送，格式不规范、超出规定字数等将影响得分。

一、职业生涯规划基本信息及职业体验感悟表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓    名 |  | 出生年月 |  | 照片 |
| 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字内） |  | | | |
| 备选职业 | 1. 2. | | | |
| 职业体验单位 |  | | | |
| 职业体验时间 | 共计 天 | 体验形式 | □实践 □ 观察 | |
| 职业体验感悟（800字内） |  | | | |
| 职业体验感悟（800字内） |  | | | |
| 单位意见 | （盖章）  年 月 日 | | | |

二、职业生涯规划书

|  |
| --- |
| 1、自我认知（主要从优劣势、个人兴趣等方面分析自我，并运用人才测评工具评估） |
| 2、职业认知（应用文献检索等方法介绍整体就业趋势、目标行业的行业现状、工作内容、对生活的影响等情况） |
| 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，正确运用评估理论和决策模型） |
| 4、计划与路径（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、自我监控（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

第十三届校大学生职业生涯规划大赛

创新创意项目申报书

**项目名称：**

**项目负责人姓名：**

**学 院： （盖章）**

**说 明**

填写前请认真阅读说明，按要求填写。

一、参赛者为在校学生（截止到当年6月30日学籍在册），以个人名义或者团队名义参赛均可。

二、项目可以是科技创新，也可以是文化创意，但鼓励更多申报科技创新类。

三、申报项目要求有原创性和新颖性，具有较好的创新创意点，项目负责人拥有创新创意点的所有权，且未在工商等部门注册登记或注册登记一年内的。若有专利，项目负责人须与专利所有人姓名一致，佐证材料可附后。

四、《项目申报书》空白表可从大赛官方网站下载。正文不超过2500字，字体为仿宋，四号字。

五、《项目申报书》须A4纸黑白打印简单装订，文章版面尺寸为14.5cm×22cm。

六、《项目申报书》所填内容必须合法、真实、有效。

七、《项目申报书》由各学院统一报送。

八、作品务必严格按照《项目申报书》格式和要求报送，格式不规范、超出规定字数等将影响得分。

一、项目基本信息

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 负责人情况 | 姓名 |  | | 性别 | |  | 出生年月 | |  | |
| 学院 |  | | 专业 | |  | | | | |
| 班级 |  | | 学制 | |  | 入学时间 | |  | |
| 项目名称 | |  | | | | | | | |
| 项目是否已工商注册 | |  | | | 项目是否是创业园入驻孵化项目 | | | |  |
| 通讯地址 | |  | | | | | 邮政编码 | |  |
| 联系电话 | |  |
| 其他成员情况 | 姓名 | | 性别 | | 专业 | | | 学校名称 | | |
|  | |  | |  | | |  | | |
|  | |  | |  | | |  | | |
|  | |  | |  | | |  | | |
|  | |  | |  | | |  | | |
| 学校学籍管理部门意见 | | | 截至2021年6月30日，项目负责人是否为正式注册的全日制在校学生。□是 □否    （盖章）  年 月 日 | | | | | | | |

二、项目来源

|  |
| --- |
| （简要描述项目创意来源，300字左右） |

三、应用领域认知

|  |
| --- |
| （重点描述项目应用领域或相关行业现状、竞争对手与发展趋势等，600字左右） |

四、项目创新创意点

|  |
| --- |
| （介绍项目概况，分析项目设计理念、思路和方法，创新创意亮点、特色、可行性和前景等，1000字左右） |

五、项目依据

|  |
| --- |
| （阐述项目所依据的科学原理和学科（专业）知识等，300字左右） |

六、项目成果

|  |
| --- |
| 项目类别   * 科技创新 □文化创意   项目有无相关专利（若有，请附证书复印件）  □ 无 □ 有    项目有无成果的实物样品或效果图（若有，请附相关图片或照片）  □ 无 □ 有 |

七、项目组承诺

|  |
| --- |
| 承 诺 书  以上所填内容真实可靠，本参赛组承诺：该作品符合参赛要求，并且是本人（团队）原创作品，不存在盗版或侵犯版权的情况。  参赛组全体成员（签字）：    年　　月　　日 |

八、学院推荐意见

|  |
| --- |
| 推荐评语：    推荐人（签字）：  年 月 日 |

附件3

校级复赛名额分配表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **学院** | **职业规划类**  **（A类）** | **创新创意类**  **（B类）** |
| **入围复赛作品数** | |
| 经济管理学院 | 3 | 3 |
| 马克思主义学院 | 1 | 1 |
| 教师教育学院 | 3 | 2 |
| 体育学院 | 1 | 2 |
| 人文学院 | 2 | 2 |
| 外国语学院 | 2 | 1 |
| 艺术学院 | 2 | 2 |
| 理学院 | 2 | 2 |
| 信息工程学院 | 2 | 2 |
| 工学院 | 2 | 2 |
| 生命科学学院 | 2 | 1 |
| 医学院、护理学院 | 3 | 2 |
| 总计 | 25 | 22 |

附件4

书面作品评分标准（职业规划类）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **评分**  **要素** | **评分**  **要点** | **具体描述** |
| 职业生涯规划书内容  （60分） | 职业体验感悟 | 能准确描述目标职业的工作任务，了解目标职业对职业人素质要求，职业感悟真实可信，单位意见具体中肯 |
| 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 |
| 自我  监控 | 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 |
| 作品设计  （40分） | 作品  完整性 | 内容完整，对自我和外部环境进行全面分析，明确提出职业目标、发展路径和行动计划 |
| 作品 逻辑性 | 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 |

书面评分标准（创新创意类）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **评审要点** | **评分要点** | **具体描述** |
| 创新创意项目内容  （80分） | 来源分析 | 1.能合理描述项目的由来， 结合自身分析，真实可信 |
| 2. 应用领域或行业认知分析到位，从现状、竞争对手和发展趋势等方面进行全面分析，具有时效性 |
| 创新创意点 | 1.项目的创新创意点明晰，具有原创性和新颖性 |
| 2.项目理念、思路、设计方法清晰合理，具有前瞻性 |
| 3.项目具有可实施性或者技术可实现性，在现有基础上能实现 |
| 4. 项目具有良好发展前景，能解决研发、生产、物流、销售、管理、生活等方面“痛点” |
| 5、能灵活运用所学科学原理、学科知识，解决实际问题，体现专业素养 |
| 成果影响 | 体现大学生的创新创意思维水准，具有较高的应用价值和较好的发展前景 |
| 项目设计  （20分） | 完整性 | 项目内容完整，分析全面，创新创意内容明确 |
| 逻辑性 | 项目整体设计思路清晰、逻辑合理，能准确描述分析项目的核心与关键 |

附件5

决赛评分标准（职业规划类）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **评分要素** | **评分要点** | **具体描述** |
| 主题陈述  （40分） | 基本素养 | 1.仪表端庄稳重、朴素，社交礼仪大方得体，表情丰富真诚，有良好的个人气质 |
| 2.言之有理，谈吐文雅，富于思想内涵 |
| 3.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 |
| 陈述内容 | 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全面、完整、准确 |
| 2.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 |
| 3.对各探索分析过程及结果表述准确，且与作品吻合 |
| 4.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 | 1.按时完成主题陈述，思路清晰，措辞恰当，表达自然、流畅 |
| 2.有感染力，能吸引评委注意力，调动观众情绪 |
| 职业体验  感悟  （20分） | 感悟内容 | 1.条理清晰，切合主题，内容完整，语言流畅 |
| 2.能准确描述目标职业的工作任务 |
| 3.了解目标职业对职业人的素质和要求 |
| 4.结合自身条件，明晰就业努力方向 |
| 现场答辩  （40分） | 针对性  说服力 | 1.能正确理解评委提问，回答有针对性 |
| 2.回答问题重点突出，真实可信，运用事实论据，论述有说服力 |
| 3.答题过程流畅、无明显停顿，条理清晰，及时作答，措辞恰当，语言精炼 |
| 4.应变能力强，能够灵活地、创造性地应用职业规划知识作答 |

决赛评分标准（创新创意类）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **评分要素** | **评分要点** | **具体描述** |
| 主题陈述  （70分） | 基本素养 | 1.仪表端庄稳重、朴素，社交礼仪大方得体，表情丰富真诚，有良好的个人气质 |
| 2.言之有理，谈吐文雅，富于思想内涵 |
| 3.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创新创意达人的内在形象 |
| 陈述内容 | 1.能合理描述项目的由来，结合实际分析，真实可信 |
| 2. 应用领域或行业认知分析到位，从现状、竞争对手和发展趋势等方面进行全面分析，具有时效性 |
| 3.能准确提炼创新创意点，项目理念、思路、设计方法阐述清晰合理，特色鲜明 |
| 4.项目具有可实施性或者技术可实现性，在现有基础上能实现 |
| 5. 项目具有良好发展前景，能解决研发、生产、物流、销售、管理、生活等方面“痛点” |
| 6.能灵活运用所学科学原理、学科知识，解决实际问题，体现专业素养 |
| 7.项目成果可视化，能体现大学生的创新创意思维水准，具有较高的应用价值和较好的发展前景 |
| 即时效果 | 1.按时完成主题陈述，思路清晰，措辞恰当，表达自然、流畅 |
| 2.有感染力，调动观众情绪 |
| 现场答辩  （30分） | 针对性  说服力 | 1.能正确理解评委提问，能够有针对性的就提问要点归纳阐述，及时准确 |
| 2.回答问题重点突出，真实可信，运用事实论据，论述有说服力 |
| 3.答题过程流畅、无明显停顿，条理清晰，语句通顺，措辞恰当，语言精炼 |
| 4.应变能力强，能灵活运用所学专业知识作答 |