**附件1：**

**2021年上海市大学生生涯规划大赛**

**参赛作品具体要求**

**一、初赛参赛作品要求**

1.参赛选手根据提供的模板进行职业规划书的填写，亦可自由撰写完整的职业规划书。

2.职业规划书至少需包含自我认知、职业认知、职业决策、计划制定与实施、反馈修正、个性化目标6个方面的完整内容，另可自行添加其他方面的说明。

3.职业规划书的封面不能做任何设计修饰，不能透露出任何其他与报告有关的信息。职业规划书正文填写字体要求为宋体、五号、黑色、单倍行距，从正文开始页码。正文部分不超过10000字。

**二、复赛参赛作品要求**

（一）生涯人物访谈报告

选手可选择他人推荐或实践经历中接触到的职场人士进行访谈，撰写人物访谈报告。《生涯人物访谈报告》由三部分组成，即背景介绍（包含受访人所在的单位简介、受访人简介、参与人员、访问时间、地点、方式等基本信息）、访谈记录、小结（包含撰稿人对访谈的感想和访谈内容的总结提炼），不超过3000字，随稿可附1~2张访谈照片。

（二）职场体验报告

职场体验报告要求选手以职业意向为探索目标，对意向职业的实际工作岗位有深层次实践和体验后，描述岗位典型的工作任务，总结探索感悟。不超过3000字，格式文体不限。

**三、决赛参赛作品要求**

复赛现场展示环节，参赛选手将进行决赛现场的个人展示，可选用PPT、VCR、道具（自行准备）等方式进行情景模拟、技能展示。每个选手应提交一份现场展示的方案简介。专家评委对所有决赛选手的自我介绍及个人展示进行打分和现场意见反馈。

**附件2：**

**2021年上海市大学生生涯规划大赛申报汇总表**

**学校： 报名组别：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **姓名** | **性别** | **出生年月** | **身份证号码** | **学历** | **院系名称** | **专业** | **手机号码** |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **学校就业指导部门意见** | （盖章）  年 月 日 | | | | | | | |

**附件3：**

**2021年上海市大学生生涯规划大赛**

**生涯规划报告书**

**学校：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**学院：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**专业：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**报名组别：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**联系方式: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**指导老师: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| 自我认知 | （可借助自我反省、他人评价、职业测评等方法，对自身性格，能力，兴趣、特长、学识、情商、智商等方面进行自我探索。不指定职业测评系统，推荐使用教育部学职平台（https://xz.chsi.com.cn/home.action）进行职业测评，此系统免费。） |
| 职业认知 | （利用生涯人物访谈、书报等出版物、行业调研、实习兼职实践、网络信息等获取职业信息的渠道搜索职业信息，进行职业探索。） |
| 职业决策 | （需运用科学的决策方法予以合理定位，如通过SWOT分析法、生涯决策平衡单、基准线法等方式，综合运用推理，比较和数据资料进行职业目标的决策定位。） |
| 计划制定与实施 | （应突出大学期间专业知识学习、职业技能提高的方案设计及可行性分析，并注重对各种资源（如知识资源、人脉资源、资金资源等）的积累方式和途径。根据所做的职业决策，采用有效的方法对目标进行合理的分解，选择合适的学业生涯发展路径，并制定学业生涯发展计划及毕业后3内的职业适应计划，将规划付诸行动。） |
| 反馈修正 | （应有合理的备选方案、分析及实施计划。根据内外部环境变化有可能带来的影响，选择合理可行的职业目标备选方案，做到适时评估，及时修正并调整行动计划。） |
| 个性化目标 | （通过大学要完成的十件事进行展现，自由选择通过文字、绘画（可扫描粘贴入文档）、表格等方式，把个人在大学（或所规划的时间）期间预想要完成的十件事情表现出来。） |