附件1：

**邵阳学院“益宏杯”大学生职业生涯规划大赛决赛流程**

1、个人展示：参加决赛的选手在“个人展示”的第一个环节以PPT演示的形式进行现场陈述自己的职业生涯规划，这一环节时间不超过5分钟。在4分30秒时，计时员鸣哨提示。第二环节，对上一位选手的作品进行点评时间不超过2分钟，第一位选手点评最后一位选手。

2、限时答题。参赛选手在题库中选择问题包，问题包打开后选手需在2分钟内回答10道选择题，答对一题加10分，答错不计分，答不上的题目可以选择跳过，总分100分，占总成绩5％。

3、职业角色情境模拟环节（剧目表演）时间8分钟以内。演出完毕选手进行2分钟自述。

4、点评，由评委老师对大赛参赛选手进行点评。

比赛分两个晚上：

第一晚：4月27日晚19:00—21:00进行PPT演示，限时答题及现场作答（七里坪校区老图书馆四楼活动中心）

第二晚：4月28日晚19:00—21:00进行职业角色情境模拟（剧目表演），21:00—21:10评委点评（七里坪校区老图书馆四楼活动中心），活动结束后，所有参赛选手进行合影留念。

附件2：

**邵阳学院“益宏杯”大学生职业生涯规划大赛评分标准**

**一、书面文档评分细则**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 评分要素 | 评分内容及分值 | 评分标准 |
| 职业生涯规划书内容 | 自我认知（10分） | 1.自我分析清晰、全面、深入、客观 |
| 2.将人才测评量化分析与自我深入分析结合起来客观地评价自我的职业兴趣、职业能力、职业价值观、个性特征 |
| 3.自我评估理论、模型应用正确、合理 |
| 职业认知（10分） | 1.了解社会的整体就业趋势，并且了解大学生就业状况 |
| 2.对目标职业所处行业的现状及前景了解清晰，了解行业就业需求 |
| 3.熟悉目标职业的工作内容、工作环境、生活方式、了解目标职业的  待遇、未来发展的前景 |
| 职业决策（40分） | 1.职业目标确定和发展路径设计要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，分析自己优、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.备选目标也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联系性 |
| 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  （10分） | 1.行动计划体现个人优势、克服个人不足、提升个人竞争力有针对性、可操作性 |
| 2.近期计划详尽清晰、可操作性强，中期计划清晰并有灵活性，长期计划具有方向性 |
| 3.职业发展路径和职业目标设定评估方案，如要达到什么标准，评估的要素是什么 |
| 职业生涯人物访谈报告 | （20分） | 目标职业生涯人物的选取、目标职业生涯人物简介、访谈过程简介、访谈问题总结，内容祥尽，思路清晰，通过访谈，对自身职业目标有一个深刻的反思，并得到启发和帮助。为自己目标的确定更坚定了信心 |
| 作品设计  样式 | 作品完  整、美观  （10分） | 职业规划书及访谈报告层次分明，评估要素详尽，内容完整，思路清晰，格式正确，版面大方美观，创意新颖 |

**二、PPT现场展示评分细则**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 评分要素 | 评分内容及分值 | 评分标准 |
| 作品陈述 | 陈述内容（30分） | 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完整全面 |
| 2.在陈述中能够正确理解、引用、应用职业规划基础理论及各项辅助工具 |
| 3.对各项探索分析过程及规划结果表述准确，与职业规划设计作品内容吻合 |
| 4.PPT设计精巧，重点突出，简明扼要，能够精确提炼职业规划设计作品要点 |
| 陈述过程  （30分） | 1.整体设计合理，环节紧凑，调理清晰，层次分明，结论明确 |
| 2.详略得当，重点突出，人职匹配、职业路径论述充分 |
| 3.思路清晰，逻辑性强 |
| 4.表达自然、流畅、无明显停顿，语句通顺，措辞恰当 |
| 5.普通话标准，声音洪亮，口齿清晰，语速语调适中 |
| 6.富于激情，善于引导现场观众，肢体语言恰当、丰富，能够感染他人 |
| 基本素养  （20分） | 1.衣着发型整洁、大方、朴素、得体 |
| 2.仪表端庄稳重，自然，富有情感，有良好的个人气质 |
| 3.谈吐文雅，具有思想内涵 |
| 4.精神饱满，能充分展现大学生朝气蓬勃的精神风貌和职场新人的职业形象 |
| 即时效果  （10分） | 1.按时完成主题陈述 |
| 2.现场观众注意力集中，情绪高亢，感染力强 |
|  |  |  |
| 作品点评  （互评） | （10分） | 点评内容深刻，观点鲜明，见解独到，思路清晰 |

**三、限时答题环节评分细则**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 限时答题 | 限时答题  （100分） | 根据答题正确数计分，每答对一题计10分，答错不计分 |

**四、模拟职场情境表演评分细则**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 评分要素 | 评分内容及分值 | 评分标准 |
| 模拟职场 | 职业把握  （20分） | 1.剧目新颖，符合时代特色 |
| 2.结合自身职业规划目标设计，能够准确把握职业目标角色的职业特性。 |
| 3.符合社会对于该职业角色的普遍评价，角色扮演亮点突出 |
| 情境设计  （20分） | 1.虚拟场景现实化、具体化，不夸张、不过分虚构。情境真实可信，符合目标职业的典型性 |
| 2.情境介绍简要，主要元素（人物设计、场景、事由等）表现到位 |
| 3.情节连贯，具有逻辑性和叙事性，角色扮演与情境有机融合 |
| 4.主题立意鲜明，积极向上 |
| 情境表演（40分） | 1.表演自然，语言流畅，感情真挚，模拟切合目标职业，富有特色 |
| 2.表现力强，充分体现目标职业所需的职业素质和能力 |
| 3.符合实际情况，过程表现完整，关键环节突出，有细节表现 |
| 4.时间把握合理，突重点环节的时间分配 |
| 整体效果  （20分） | 1.服装、道具、场景等有形要素设计运用恰当、合理 |
| 2.角色配合默契度高，与现场观众互动效果良好 |
| 3.情节设计具有独创性、新颖性 |
| 4.目标职业特性表现突出 |

附件3

**邵阳学院“益宏杯”大学生职业生涯规划大赛作品内容**

职业生涯规划是一种人生设计，是对命运的选择。现代职业生涯设计不仅能帮助个人实现目标，更重要的是有助于个人真正了解自己。

1、客观认识自我，准确职业定位

客观分析自己的职业兴趣、职业能力、行为风格、职业价值观、个性特征等，了解自己喜欢干什么，能够干什么，适合干什么，最看重什么，个人与工作岗位是否匹配，作为设定职业生涯目标和策略的基础，做出准确的职业定位。

2、评估职业机会

通过多种途径，尽可能获取目标行业、目标职业、目标企业（用人单位）的相关资讯，结合自己的专业情况、就业机会、职业选择、家庭环境、社会需求等因素，理性评估职业机会，以此作为设定自己职业目标的基础。参赛学生需要考虑：我想往哪一条路线发展？我能够往哪一条路线发展？我可以从哪一条路线发展？并在实践过程中不断优化职业目标。

3、择优选择职业目标和路径

在知己、知彼的基础上，选择最适合自己的职业目标，并确定相应的职业发展路径。

4、制定行动计划和策略

围绕职业目标的实现，制定具有针对性、明确性与可行性的行动计划，特别是要详尽制定好大学期间和毕业后五年内的实施计划。在制定计划时要注意区分轻重缓急，在行动计划和策略制定完成后，要采取高效的行动，学会时间管理和应对干扰。

5、与时俱进，灵活调整

根据自我发展、社会变迁以及其它不可预测的因素，主动适应各种变化，及时评估，灵活调整，不断修正、优化自己的职业生涯规划。

附件4

**邵阳学院“益宏杯”大学生职业生涯规划设计作品模板**

（说明：本模板仅供参考，切勿照抄！）

|  |
| --- |
| **封面**  署上×××职业规划大赛参赛作品题目、参赛者姓名及所在系、年级、专业、联系方式。 |

|  |
| --- |
| **扉页**  参赛人资料：  姓名：XXX  性别：X  小一寸  照片  年龄：XX  籍贯：XXXXXX  身份证号码：XXXXXXXXXXXXXXXXXX  所在系：XXX系  年级及专业：XXXX级XXX专业  学号：XXXXXXXXX  联系地址：XXXXXXXXXXXX  邮编：XXXXXX  联系电话：XXXXXXXXXXX  E-MAIL:XXXXXXXXXXXXX |

|  |
| --- |
| **目录**  第一部分：职业生涯规划书  一、  二、  三、  四、  五、  结束语  第二部分：职业生涯人物访谈报告 |

**正文**

**引言**

**一、自我分析**

结合大赛指定的人才测评报告以及XX等分析方法，我对自己进行了全方位、多角度的分析。

1.职业兴趣——喜欢干什么

我的人才素质测评报告中，职业兴趣前三项是XX型（X分）、XX型（X分）和XX型（X分）。我的具体情况是……

2.职业能力——能够干什么；

我的人才素质测评报告结果显示，XX能力得分较高（X分），XX能力得分较低（X分）。我的具体情况是……

3.个人特质——适合干什么；

我的人才素质测评报告结果显示……，我的具体情况是……

4.职业价值观——最看重什么……，我的具体情况是……

我的人才素质测评报告结果显示前三项是XX取向（X分）、XX取向（X分）和XX取向（X分）。我的具体情况是……

5.胜任能力——优劣势是什么。

|  |  |
| --- | --- |
| 我的优势能力 | 我的劣势能力 |
|  |  |

自我分析小结：

**二、职业分析**

参考人才素质测评报告建议以及通过XX等途径方法，我对影响职业选择的相关外部环境进行了较为系统的分析。

1.家庭环境分析

如经济状况、家人期望、家族文化等及对本人的影响

2.学校环境分析

如学校特色、专业学习、实践经验等

3.社会环境分析

如就业形势、就业政策、竞争对手等

4.职业环境分析

行业分析

（如XX行业现状及发展趋势、人业匹配分析）

职业分析

（如XX职业的工作内容、工作要求、发展前景，人岗匹配分析）

企业分析

（如XX单位类型、企业文化、发展前景、发展阶段、产品服务、员工素质、工作氛围等，人企匹配分析）

地域分析

（如XX工作城市的发展前景、文化特点、气候水土、人际关系等，人域匹配分析）

职业分析小结：

**三、职业定位**

综合第一部分（自我分析）及第二部分（职业分析）的主要内容得出本人职业定位的SWOT分析：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 内部环境因素 | 优势因素（S） | 弱势因素（W） |
|  |  |
| 外部环境因素 | 机会因素（O） | 威胁因素（T） |
|  |  |

结论：

|  |  |
| --- | --- |
| 职业目标 | 将来从事（XX行业的）XX职业 |
| 职业发展策略 | 举例：进入XX类型的组织（到XX地区发展） |
| 职业发展路径 | 举例：走专家路线（管理路线等） |
| 具体路径 | 举例：XX员——初级XX——中级XX——高级XX |

**四、计划实施**

**计划实施一览表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 计划名称 | 时间跨度 | 总目标 | 分目标 | 计划内容  （参考） | 策略和措施  （参考） | 备注 |
| 短期计划  （大学计划） | 2015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…，或为实现XX目标，我要… | 大学  生职  业规划的重点 |
| 中期计划（毕业后五年计划） | 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）、岗位转换及升迁等 | 省略 | 大学生职业规划的重点 |
| 长期计划（毕业后十年或以上计划） | X年 | 如退休时要达到… | 如毕业后第十年要第二十年要… | 如事业发展，工作、生活关系，健康，心灵成长，子女教育，慈善等 | 省略 | 方向性规划 |

详细执行计划如下：

本人现正在就读大学X年级，我的大学计划是……

**五、评估调整**

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及因应变化进行及时的评估与修正。

1.评估的内容：

■ 职业目标评估（是否需要重新选择职业？）假如一直……，那么我将……

■ 职业路径评估（是否需要调整发展方向？）当出现……的时候，我就……

■ 实施策略评估（是否需要改变行动策略？）如果……，我就……

■ 其它因素评估（身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况的及时评估）

2.评估的时间：

一般情况下，我定期（半年或一年）评估规划；

当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。

3.规划调整的原则

结束语

第二部分：职业生涯人物访谈报告