**中国劳动关系学院**

**第十二届学涯职涯规划大赛**

**学涯职涯规划书**

**姓 名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**学 院：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**年级专业：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**学 号：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**填写说明**

为了实现职业梦想，通过自我认知、职业探索进行职业中的决策定位，进行学涯目标的规划和实施，可以参考以下内容进行填写。

**一、学涯目标规划与实施**

根据做出的职业决策，设立学涯目标后，采用有效的方法对目标进行合理的分解，选择合适的学涯发展路径，并制定学涯发展实施计划，将规划付诸行动。

**二、大学要完成的六件事**

自由选择通过文字、绘画（可扫描粘贴入文档）、表格等方式，把你在大学（或你所规划的时间）期间预想要完成的六件事情（或以上）表现出来。

**三、自我认知**

可借助自我反省、他人评价、成就回顾、职业测评系统等方法，从个人性格偏好、职业优势、职业劣势、职业价值观、技能等不同的角度出发进行自我探索。

**四、职业探索**

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，进行职业探索和行业认知阐述。建议附支撑材料。

**五、职业中的定位决策**

通过SWOT分析法、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决策定位。

1. **支撑材料**

对应职业探索的内容，提交生涯人物访谈报告、职场体验日记等与职业体验有关的支撑材料（如：访谈照片、访谈记录、访谈视频、实习感受、实习证明、调研记录、行业分析报告等，电子版照片或视频请另附，也可交光盘）。

1. 访谈报告：大一、大二的参赛者可选择对本专业的老师或毕业的师兄师姐进行访谈，撰写人物访谈报告。
2. 职场体验日记：以自己的实习经历为基础，撰写职业体验日记（文体不限）。

**注：填写字体要求为仿宋、四号、黑色、1倍行距**

**学涯职涯规划书**

**上篇：学涯规划**

**一、目标规划与实施**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **在校期间学习生涯规划（现在的我从何做起？）** | | | | | | |
| 一、课程目标 | | 重点必修课 | | | 相关选修课 | 你的学习方式 |
| 1、2年级 | |  | | |  |  |
| 3年级 | |  | | |  |  |
| 4年级 | |  | | |  |  |
| 二、职业资格目标 | | 证书名称 | | | | 考证期限 |
| 1.  2.  3. | | | | 大 第\_\_\_学期  大\_\_ 第\_\_\_学期  大\_ \_第\_\_\_学期 |
| 三、职业素质目标 | | 学生社团  选择 | | 竞赛项目  选择 | | 社会实践  内容选择 |
| 1.  2.  3. | | 1.  2.  3. | | 1.  2.  3. |
| **毕业后你的行动计划** | | | | | | |
| 毕业后  适应期目标 | 必需技能 | | 辅助技能 | | | 学习方式 |
| 第一年 |  | |  | | |  |
| 第二年 |  | |  | | |  |
| 1. 实现近期(半年内)职业目标的主要措施 2. 实现中期（大学毕业前）职业目标的主要措施 3. 实现长期（毕业两年内）职业目标的主要措施 | | | | | | |

注：参赛者可根据自己的具体情况，选择填写学涯规划期限（大一、大二可规划至大学毕业）。

**二、我在大学内必须完成的六件事（或以上，可上传扫描件）**

**下篇：职涯规划**

**三、自我认知**

|  |
| --- |
| **所使用的认知方法（可选择多种方法）**： |
| **目标职业：** |
| **认知结果：**   1. 职业优势： 2. 职业劣势： 3. 你的职业价值观： 4. 你最重要的五种技能： |
| **个人认知总结：** |

**四、职业探索**

|  |
| --- |
| **你所使用的探索职业渠道有（可选择多种渠道）：** |
| **职场体验：**  ①时间： ②单位： ③岗位： ④主要职责：  ⑤主要成就： |
| **生涯人物访谈：**  ①时间： ②地点： ③访谈人物： ④访谈内容：  ⑤主要收获： |
| **其他：**  ①时间： ②地点： ③方式：  ④主要收获： |
| **职业调查结果：**  ①目标行业分类、发展趋势：  ②列举与该行业相关的公司：  ③目标职位主要职责、要求：  ④工作时间、生活型态：  ⑤职位晋升空间、路径：  ⑥对目标职位的满意程度： |
| **探索总结**： |

注：建议提供职场体验、人物访谈或其他职业探索体验的相关证明与材料，将有相应加分。请在附件支撑材料处体现。

**五、职业决策**

|  |
| --- |
| **你所使用的职业决策分析方法（可选择多种方法）：** |
| **分析过程：** |
| **你的职业决策是：** |

**附：支撑材料（可上交扫描件或大小2兆内的照片）**