

附件一：

郑州师范学院 第三届大学生职业生涯规划大赛 活动方案

一、活动背景

教育部相关信息显示，2018年全国普通高校毕业生人数达到820万人，再创历年新高，大学生面临着复杂严峻的就业形势。而在高校大学生群体中有不少人存在着学习兴趣不浓、动力不足、人生目标不明确、缺乏规划性、求职经验和自信心不足等现象，导致自己不能在千军万马中脱颖而出。因此，大学生应从根本上提高自己的综合素质，有预见性地、科学地规划自己的学习生活和职业生涯，跟上时代前进的步伐，更快更好地适应就业市场的需要。

二、活动目的

为促使大学生能更清楚地认识自我，明确学习目标，端正学习态度，增加学习动力，提高职业生涯规划意识，树立正确的职业生涯规划理念，更好更合理地规划自己的生涯，为就业或创业奠定基础，锻炼综合素质，增强自信心，增加竞争意识，丰富同学们的课余生活，给同学们提供一个实践、交流、学习的平台，提供一个认知社会、认知职场的机会，特举办第三届郑州师范学院大学生职业生涯规划大赛。

三、大赛主题

梦舞青春 志赢职场

四、组织机构

(一) 主承办机构

主办：郑州师范学院创新创业就业指导中心

承办：河南省电子商务创业孵化基地

(二) 大赛组委会

组委会主任：

贾敏仁 郑州师范学院副校长

组委会副主任：

陈 磊 就业指导中心主任

巴继伦 资产公司董事长

吴 磊 就业指导中心副主任

杨秀峰 就业指导中心副主任

下设大赛组委会办公室，办公室地点设在郑州师范学院创新创业就业指导中心。大赛组委会办公室主要负责大赛相关活动通知、培训、项目跟进、赛事组织等工作。

五、参赛对象

参赛对象为郑州师范学院注册在校生，可单独报名或团队报名参赛，每个学院报名数量不少于三个。

六、活动时间

2018年11月19日——12月14日

七、活动安排

（一）大赛宣传

1、大赛组委会通过微信公众号、板报、横幅、网络、广播站等渠道，让学生了解并参与大赛。

2、现场咨询。咨询地点：郑州师范学院大学生职业生涯规划大赛咨询点（东校区电商孵化基地1楼服务大厅）

咨询时间：11月19日--11月30日，每天9:00-17:30。

（二）大赛培训

11月19日-12月10日，由大赛组委会邀请省内外知名创业导师和职业生涯规划师，开展职业生涯规划系列讲座，对学生开展职业生涯规划培训。

（三）大赛报名

报名时间：11月30日9:00-17:30。

报名方式：各学院以学院为单位，由学院指定专人负责提交本学院参赛学生名单（不少于3人）及参赛学生《郑州师范学院大学生职业生涯规划大赛报名表》（附件二）、《职业生涯规划书》（附件三），纸质材料首页加盖本学院公章送至东校区创新创业就业指导中心办公室，电子版文档以学院为单位发送至邮箱 jydzx@zznu.edu.cn。

（四）初赛

初赛时间：12月6日-12月7日

初赛流程：每个选手有5分钟的职业生涯规划设计讲解

时间，评委可根据项目讲解内容，现场提问，并根据大赛评分表进行打分。

晋级方式：根据参赛项目数量和得分情况，得分前 40% 的个人或团队晋级决赛。

（五）指导

12 月 7 日-12 月 13 日，由大赛组委会邀请我校创业导师以及省内外知名职业生涯规划师，对晋级决赛的个人或团队的职业生涯规划方案，提出修改意见，充实完善项目规划书。

（六）决赛

参加决赛学生需提交《职业生涯规划书》PPT。决赛暂定在 12 月 14 日举行，决赛评委由我校教师、省内外知名职业规划师组成，根据比赛得分高低，评出决赛名次，并现场颁发荣誉证书。

九、奖项设置

- 1、学生参赛奖：大赛设置一等奖，二等奖，三等奖。
- 2、优秀学院组织奖：根据学院参加大赛情况，对学院颁发优秀组织奖。

获奖个人或团队，优先推荐参加省级、国家级相关赛事；参赛个人或团队，优先推荐到学校合作单位开展社会实践工作。

附件 2:

郑州师范学院 大学生职业生涯规划大赛参赛报名表

姓名		性别		照片
民族		政治面貌		
年龄		学号		
所属学院		专业		
联系方式	手机		邮箱	
个人职业生涯规划描述（300字以内）				

本人承诺	<p>本人承诺：</p> <p>1、本人职业生涯规划书内容均为自主创作，未抄袭，无任何产权纠纷，填写内容真实；</p> <p>2、已详细了解大赛流程，愿意服从大赛组委会关于大赛的各项安排，愿意及时参加大赛组织的各项活动。</p> <p style="text-align: right;">签字：</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>
所属学院 推荐意见	<p style="text-align: right;">学院盖章</p> <p style="text-align: right;">年 月 日</p>

备注：填表说明

- 一、本表请如实填写，加盖本学院公章；
- 二、本表内容可根据填写情况，自行拓展，确保页面整齐；
- 三、职业生涯规划书可以使用但不限于 PPT、WORD 文档、视频等形式展现，如有附件，请标明附件名称。

附件 3

职业生涯规划书内容要求

一、规划书内容要求

(一) 自我认知 (25 分)

1、自我分析 (10 分)

全面分析自己的性格、兴趣、身体条件、生活方式、生活品质及现阶段的事业成果等；

2、环境分析 (5 分)

分析行业环境和企业环境，个人所处的社会条件和地区条件，以及自身的人脉友伴条件。

3、关键成就因素 (5 分)

分析目标实现对金脉（钱脉）、人脉及支脉等因素的需求。

4、关键问题分析 (5 分)

客观分析在实现职业目标时可能遇见的问题，并分析问题发生的原因，考虑自身是否有能力解决。

(二) 职业生涯与目标 (30 分)

1、职业发展周期 (10 分)

制定详细的职业发展周期。

2、职业生涯发展的目标 (10 分)

依据自我分析的材料，制定明确的、切实可行的目标，目标可以是短期也可以是长期，但一定要符合自身能力以及

社会发展环境。

3. 职业生涯成功标准（10分）

确立一个客观公正的评判标准，以此来界定你的职业生涯是否成功。

（三）职业生涯发展策略（30分）

1、发展途径（15分）

制定详细的实现目标的发展路径，如何实施自己的职业规划。并阐明制定该路径的原因，证明计划的可行性。

2、角色转换与能力转换（15分）

分析实现目标所需要的能力以及所扮演的角色，怎样培养这种能力，怎么促使自己成功转变角色。

（四）实施管理（15分）

1、监督（10分）

采用有力的监督方式，确保自己的职业目标能够实现。

2、反馈（5分）

构建信息反馈系统，记录自己实现目标的过程。

二、作品规格

1、初赛参赛作品需使用 A4 纸打印装订，也可以手写。

2、《职业生涯规划书》必须有扉页，扉页填写参赛者的真实姓名、性别、学院、班级、学号、联系电话。

3、作品完整、逻辑清晰、文字流畅。

初赛评分细则

一、职业规划整体思路（10分）

（一）作品思路：作品思路清晰、逻辑合理（5分）

（二）作品格式：作品格式规范，美观（5分）

二、职业规划设计核心内容（90分）

（一）自我认知（25分）

- 1、自我分析全面（10分）。
- 2、环境分析客观（5分）。
- 3、关键成就因素分析合理（5分）。
- 4、关键问题分析透彻（5分）。

（二）职业生涯与目标（30分）

- 1、发展周期划分清晰（10分）。
- 2、发展目标明确可行（10分）。
- 3、成功标准客观公正（10分）。

（三）职业生涯发展策略（20分）

- 1、发展途径清晰、可行（10分）。
- 2、能力与角色的转换方法恰当（10分）。

（四）实施管理（15分）

- 1、监督有力能确保目标的实现（10分）。
- 2、反馈体系能够做到客观全面的反馈（5分）。

决赛评分细则

一、PPT 展示（70 分）

（一）PPT 内容（40 分）

1、具体内容：（30 分）

（1）自我认知：自我分析全面、环境分析客观、关键成就因素分析合理、关键问题分析透彻（10 分）

（2）职业生涯与目标：发展周期划分清晰、发展目标明确可行、成功标准客观公正（5 分）

（3）职业生涯发展策略：发展途径清晰、可行、能力与角色的转换方法恰当（10 分）

（4）实施管理：监督有力能确保目标的实现、反馈体系能够做到客观全面的反馈（5 分）

2、综合评价：（10 分）

逻辑设计与层次清晰，对作品各项内容的关键点提炼准确、合理，作品美观大方。

（二）展示过程（30 分）

1、表达技巧：陈述过程设计合理，重点突出，思路清晰，语言畅达，有感染力（10 分）

2、基本素养：衣着整洁，仪表端庄，谈吐文雅，精神饱满（10 分）

3、即时效果：按时完成，能吸引观众注意力，调动观

众情绪（5分）

4、个人特色：具创造性；特长特点鲜明（5分）

二、现场答辩（30分）

（一）应答能力（15分）

正确理解问题，及时准确应答，回答流畅，应变力强。

（二）回答内容（15分）

切合题意，条理清晰，结论明确，重点突出，真实可信，有说服力。

附件 6:

第三届郑州师范学院大学生职业生涯规划大赛 学院参赛报名汇总表

参赛学院：(加盖公章)

时间： 年 月 日

学院名称	参赛学生姓名	专业	学号	手机号	邮箱