**附件一：**

职业素养提升团体辅导活动说明及报名表

1. 活动概要

团体辅导是在团体情境下进行的一种辅导形式，它是以团体为对象，运用适当的辅导策略与方法，通过团体成员间的互动，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，学习新的态度与行为方式，激发个体潜能，提升个体能力。

1. 活动安排

由我校就业指导教师开展“团队合作”、“人际沟通”、“就业信心加油站”“未来，敢问路在何方”“时间管理”“释放压力，做情绪的主人”6个团体训练营，每个团体20-25人，分4次培训。参与团辅的全勤学员将颁发结业证书。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **主题** | **团体带领者** | **时间** | **地点** |
| 团队合作 | 王怡、汪静筠 | 第7-8周  一个周末 | 素拓一楼115团训室 |
| 就业信心加油站 | 汪静筠、顾训明 | 6-9周  周三晚  19：00-21：00 |
| 人际沟通 | 阮娟、林舒 | 第7-8周  周一、周四晚  （即4月11日、14日、18日、21日晚） |
| 未来，敢问路在何方 | 刘旭莹、陈艺全 | 6—9周  周二晚  19：00-21：00 |
| 释放压力，做情绪的主人 | 章小妹 滕培秀 | 6—9 周二晚上19：00-21：00 | 素拓一楼117团训室 |
| 时间管理 | 陈秋兰 陈艺全 | 7-8其一周末 |

**报名项目一请填写《福州大学2016年职业素养提升团体辅导项目一报名表》**

1. 报名方式

填写报名表，纸质版与电子版各一份上交至各学院职创部，各学院收集本学院报名表，于3月20日下午5点前上交至石油化工学院办公楼202室（联系人：燕越洋：15705956738）。大三与研二学生优先。学员将会在3月22日晚前收到短信通知。

福州大学2016年职业素养提升团体辅导报名表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 |  | 性 别 |  | 学 号 |  |
| 学 院 |  | 专 业 |  | 年 级 |  |
| 手 机 |  | QQ |  | 邮 箱 |  |
| **请选择其中一个训练营主题：**  **□一班：团队合作：第 7—8周 其一周末晚**  **□二班：就业信心加油站：第 6—9周 每周三晚上19:00—21:00**  **□三班：人际沟通：第7—8周 每周周一、周四晚上19：00-21：00**  **□四班：未来，敢问路在何方：第6—9周 每周二晚上19：00-21：00**  **□五班：释放压力，做情绪的主人：第6—9周 每周二晚上19：00-21：00**  **□六班：时间管理：第 7—8周 其一周末晚** | | | | | |
| **选择该主题团体辅导的原因：**  **1**  **2**  **3** | | | | | |
| **期待哪些收获：**  **1**  **2** | | | | | |
| **报名须知：**  1.本次学生职业素养提升团体辅导培训分为四个不同主题，每周培训一次或两次，共培训四次。  2.每人只能选择参加其中一个主题训练营，并须承诺全程参与，不得中途缺席。  3.参训期间严格遵守培训要求，做到不迟到、不早退，并能完成培训要求的各项事宜。  本人签字：  年 月 日 | | | | | |

备注：请于3月15日下午4点~6点将此表交至石油化工学院办公楼202，

咨询电话：燕同学 15705956738

**附件二：**

福州大学2016年职业世界大探索大赛参赛说明

**一、大赛宗旨**

大赛以提高学生调查研究的能力和自身综合素质为目的，加深学生对职业的认识。

**二、参赛形式及流程**

大赛以团队为参赛单位，各参赛者以3-5人自行组队，可跨学院、年级、专业，每个团队选出一名队长，并确定团队名称。流程如下：

**第一阶段：学院选拔阶段（即日起至4月5日）**

各学院响应学校号召，积极开展院级职业世界大探索大赛，选拔优秀选手，可自行安排比赛环节和评审方式，每个学院遴选3份作品参加校级比赛。参加校级比赛的选手名单统一由各学院职业发展协会或就业服务部于2016年4月5日晚9点前发送至指定邮箱：976231562@qq.com。

**第二阶段：作品提交阶段**

参加校级比赛的作品统一由各学院职业发展协会或就业服务部于2016年4月5日晚7点前提交至福州大学土木工程学院职业规划与就业服务部（联系人：黄同学，电话：18659300478），包括选手的《主报告》、《调研分析报告》和《附件》的A4纸质版3份（交到12#214），同时发送完整作品的电子版（PDF格式）至指定邮箱：976231562@qq.com，邮件格式为“学院+职业世界大探索大赛作品提交+团队名称”。

**第三阶段：初审阶段（4月7日—4月10日）**

主办方组织专家对选手的大赛作品进行审核，遴选8支队伍晋级现场决赛。进入决赛的队伍请以“学院+团队名称”加入职业世界大探索交流群。

书面审阅以参赛队伍的《主报告》和《调研分析报告》为主要评选标准，《附件》为辅助评选标准。

**第四阶段：决赛阶段（4月下旬）**

晋级决赛的8支队伍现场展示作品，并回答评委提问。由评委现场打分，评选出一二三等奖以及优秀奖。

**三、参赛作品要求**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **内容** | **备注** |
| **主**  **报**  **告** | 报告必须含有以下内容：   1. 该职业中的工作性质   ●该职业的定义（职业名典或职业简介中的定义）  ●该职业存在的意义，提供的服务以及所服务的需求  ●主要的任务和责任  ●该职业中的专门领域 | 1. 评分比例：50%； 2. 主报告字数5000-8000字； 3. 主报告内容须具备实用性，对同学有一定的启发性； 4. 主报告不必拘谨于所规定的内容，可根据自身情况自由发挥，有亮点可酌情加分。 |
| 1. 该职业所需要的个人资格、训练或能力经验   ●学校中的课程、所需的训练，训练或工作经验的场所  ●进入该职业所需的先备工作经验  ●雇主所提供的在职训练类型  ●就业应具备的执照、文凭或其他法定条件  ●进入该职业所需要的能力、技巧 |
| 3、在该职业工作中的个人满意度  ●该职业所反映的价值  ●该职业在社会评价中的社会地位 |
| 4、该职业的收入、薪资范围、福利  ●起薪  ●从事该职业的平均收入 |
| 5、该职业的工作环境  ●物理工作环境和危险性  ●工作程序（时间长短、日间或夜间、季节性工作等） |
| 6、该职业的就业和升迁展望 |
| 7、相关的职业 |
| 8、对在校大学生的建议 |
| **调研**  **分析**  **报告** | 根据主报告所选职业开展形式多样的调研活动，其中生涯人物访谈为必选内容，其他形式可以自行安排。 | 1、评分比例：30%；  2、生涯人物人数至少3人，且必须具备一定的资历和比较丰富的工作经验。 |
| **附**  **件** | 例如：岗位一天工作手记、求职面试流程，相关录音、视频材料，问卷，调研单位、调研对象提供的材料。 | 1、评分比例：20%；  2、有亮点可酌情加分。 |

注：上交作品的著作权（版权）归福州大学学生就业创业指导中心，学生就业创业指导中心保留对相关作品进行修改以确定最终应用的权利，有权使用作品（保留原作者署名）编印成材料供学生学习。

**福州大学2016年职业世界大探索大赛报名表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 团队 |  | | | | |
| 姓名 |  |  |  |  |  |
| 学号 |  |  |  |  |  |
| 学院 |  |  |  |  |  |
| 专业 |  |  |  |  |  |
| 手机号 |  |  |  |  |  |
| 邮箱 |  |  |  |  |  |

注：姓名首列需填写队长姓名，参赛人数为3到5人。

**附件三：**

福州大学2016年职业生涯规划大赛参赛说明

**一、大赛宗旨**

大赛旨在增强大学生发展的目的性和计划性，发掘自我潜能，增强个人实力，通过采取可行的步骤与措施，不断增强个人的职业竞争力，实现自己的职业理想，引导学生科学规划大学学习与生活，提高就业技能与实践能力。

**二、大赛流程**

**第一阶段：学院选拔阶段（即日起至4月19日）**

各学院开展院级职业生涯规划大赛，选拔优秀选手，可自行安排比赛环节和评审方式，每个学院遴选2份作品。参加校级比赛的作品统一由各学院职业发展协会或就业服务部于2016年4月19日前提交至福州大学建筑学院职业发展部（联系人：朱燕梅，电话：15880431691），纸质版必须包括选手的《个人职业生涯规划书》和《职业生涯人物访谈报告》（A4）及选手报名表，纸质版于4月19日当天交至建筑学院院办211，同时发送电子版（PDF格式）至指定邮箱：904840437@qq.com，邮件格式为 “学院名称+职业生涯规划大赛作品+姓名”。

**第二阶段：初审阶段（4月20日—4月28日）**

专家书面审阅为选手的个人作品打分，并遴选前20名选手晋级初赛。书面审阅以参赛者的《个人职业生涯规划书》和《职业生涯人物访谈报告》A4书面稿为评选标准。以思想性、创新性、真实性为主要评比标准，淡化文学性、艺术性。入选作品要求步骤完整、表述清楚、分析到位、目标明确、层次分明、措施具体、切实可行。

具体评比标准：

1、可行性：规划有事实依据，符合本人个性特征，并非是美好幻想或不着边的梦想；无抄袭。

2、完整性：需包括“自我分析、需求分析、确定职业目标、可行性规划方案、详细的行动计划方案、评估调整措施”等方面内容。

3、适时性：对未来的主要活动、行动及将来的职业目标，有比较科学的安排。

4、连续性：职业生涯的每个发展阶段有连贯性衔接。

5、适应性：根据可变因素，设定规划弹性和适应性。

**第三阶段：初赛阶段（4月29日）**

初赛选手通过现场陈述（PPT辅助）展示个人规划作品，并回答评委提问。时间不超过7分钟（其中陈述5分钟，回答评委提问2分钟）。初赛现场展示评选出12名优秀奖和8位进入决赛的选手。主办方将对进入决赛的职业生涯规划选手进行赛前指导。

**第四阶段：决赛阶段暨颁奖典礼（5月14日）**

8名晋级选手参加决赛，进行现场自我展示及答辩、职业角色情境模拟2个环节比赛，由评委现场打分并加入选手个人作品成绩，确定总成绩。各环节内容及要求如下：

第一环节：现场自我展示及答辩（分值占40%）

参赛选手通过现场陈述（PPT辅助）展示个人规划作品，并回答评委提问。时间不超过10分钟（其中陈述8分钟，回答评委提问2分钟）。

第二环节：职业角色情境模拟（分值占20%）

参赛选手根据自己的职业目标角色，选择该角色在实际工作情境中的一些特点片段进行展示，每人不超过4分钟。模拟结束后，每名选手做1分钟自述，阐明该模拟内容揭示的通用职业素质要点。（模拟比赛中所有道具由选手自己准备）

**决赛最后总得分＝参赛作品得分×40%＋现场展示答辩得分×40%+职业角色情景模拟得分×20%**

**三、活动规则及说明**

（一）各参赛大学生要根据自己的实际情况，进行科学合理的职业生涯规划。参赛作品主题要结合个人实际与社会需求，从专业、就业、职业等方面进行个人职业规划设计。参赛者必须是参赛作品的原创作者，获奖作品如发现有抄袭、盗用等不法手段或不符合规定及违反他人著作权的，即予取消其获奖资格。

（二）参赛作品要求（包含但不限于以下内容）：

1.《个人职业生涯规划书》

（1）作品内容：至少包括自我认知、自我定位、环境分析、短中长期职业生涯目标设定、实施行动计划制定、评估和反馈等。

（2）作品要求：内容完整、简明扼要，格式清晰，版面大方美观，创意新颖，能充分体现个性而不落俗套，能充分展现大学生朝气蓬勃的精神风貌，能充分展现职场新人的职业形象。

（3）作品必须有扉页，扉页填写参赛者的真实姓名、性别、所在高校、院系、专业、年级、联系电话、E-mail、指导老师（限1人）及其联系方式等相关信息。

（4）作品可选用Word（\*.doc文件）、Excel（\*.xls文件）、PPT（\*.ppt文件）进行制作。

2.《职业生涯人物访谈报告》

（1）主要内容：参赛者要结合自身规划选取与规划职业相同或者相似的职场人物进行职业生涯访谈。参赛者在进行访谈前，要列出访谈问题清单，确定访谈重点，在访谈结束后，要将人物访谈过程、搜集的资料及心得撰写成《职业生涯人物访谈报告》。《职业生涯人物访谈报告》要突出选手访谈心得及自身对于职业认知方面的思考。

（2）访谈要求：要结合自我体验和访谈收获，写出目标职业生涯人物访谈报告，题目自拟。内容包括：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、对目标职业的分析、自身认识的变化、对自己就业和将来职业发展的帮助等。字数在2500字左右。同时附上访谈记录。访谈记录要真实、全面记录访谈中的对话内容，并注明所访谈人物的职业信息，每份访谈记录所包含的问题不少于10个，字数在2000字以内，但不少于800字。

（3）《职业生涯人物访谈报告》必须有扉页，扉页填写参赛者的真实姓名、性别、所在高校、院系、专业、年级、联系电话、E-mail、指导老师（限1人）及其联系方式等相关信息。

**福州大学2016年职业生涯规划大赛选手报名表**

填表时间：2016年 月 日

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓名 |  | | 性别 |  | 出生年月 | |  | 贴 照  片 处 |
| 院（系）及专业 |  | | | | 学号 | |  |
| 联系电话 |  | | | 邮箱 | |  | |
| 职业目标 |  | | | 指导教师 | |  | |
| 自我评价 |  | | | | | | | |
| 个人职业规划书摘要： | | | | | | | | |
| 学院意见及书面文档作品分数 | |  | | | | | | |
| 指导教师评价：  签名:  年 月 日 | | | | | 大赛主办方意见：  签章：  年 月 日 | | | |