附件1

商学院2020年大学生职业规划大赛实施方案

一、大赛主题

生涯逐梦，职赢未来。

二、参赛对象

本部校区及海安校区所有商学院班级的学生（不含2020届毕业生）

三、比赛安排

（一）组织动员报名

4月25日-5月9日，宣传、发动组织学生积极参赛，并确定指导教师。所有参赛选手须在大赛官方网站报名（zgs.91job.org.cn:82）注册，同时报各班级辅导员登记。获得参赛资格后，可于5月20日前在大赛官网进行免费职业生涯规划测评，为规划提供依据。

（二）初赛

1.初赛时间：5月21日-6月5日

2.初赛方式：

各参赛学生根据测评结果设计、撰写作品，并于5月31日前提交参赛作品电子版和书面稿各一份（A4纸打印，并注明指导教师）。学院将组织专家进行评审，并于6月5日前确定并公布进入决赛名单。

3.作品提交方式：

(1) 以班级为单位提交电子档和书面稿（个人职业规划书及相关资料）。

(2) 电子版发送至邮箱：1071915867@qq.com；书面稿交至商学院团总支办公室（本部校区B-408）。

4.参赛作品设计与撰写要求（包含但不限于以下内容）

职业生涯规划就是：知己、知彼，合理选择职业目标和路径，并用高效行动去实现职业目标。

(1)客观认识自我，准确职业定位（知己）

根据江苏省大学生职业规划系统的测评结果，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？人与岗是否匹配？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（知彼）

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。

(3)择优选择职业目标和路径

在知己、知彼的基础上，选择最合适自己的职业目标，并确定相应的职业发展路径。

(4)制定行动计划和策略，终生学习，高效行动

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。

（三）决赛

(1)决赛时间：6月13日（暂定）。参加决赛前仍可对初赛时提交的作品进行修改，决赛时当场提交参赛作品纸质稿3份。

(2)决赛地点：另行通知。

(3)决赛内容：自我展示及答辩。参赛选手通过现场陈述（制作PPT辅助）展示个人规划作品，并回答评委提问。

（四）评选规则

(1)大赛将从计划、执行、展示等方面对参赛选手进行综合评比。

(2)书面作品占50%，含个人职业生涯规划书、生涯人物访谈报告和职业体验报告。**职业生涯规划书**：要求作品内容完整，格式清晰，版面美观，规划方案操作性强，正文部分不超过一万字。**生涯人物访谈报告（需访谈三位相关人员）**：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（包含撰稿人对此次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。

(3)现场陈述和问答环节占50%。要求：通过职业规划书陈述、职业感悟陈述，表现参赛选手的个人素质，突出实用性和可操作性；能准确领悟专家提问内容，全面、清晰作答。

(4)评分标准见后面附件2。

(5)奖项设置

本次比赛按2:3:5比例设置一、二、三等奖若干名，一等奖指导教师获优秀指导教师奖；根据各班级报名参赛、获奖情况设置最佳组织奖3名。所有奖项将颁发证书和奖品。同时按照决赛成绩高低推荐2-3名选手代表商学院参加校赛。

（五）其他说明

参赛作品必须为参赛者原创，如发现获奖作品有抄袭、盗用、侵犯他人著作权利，或内容有违法违纪的，将取消其参赛资格，且一切法律责任由参赛者自行负责。