

昆明理工大学就业指导中心

昆理工大就业字〔2015〕16号

关于组织开展昆明理工大学 2015年“大学生职业生涯规划与就业指导 宣传活动月”的通知

各学院：

为切实加强大学生就业指导教育，传播职业生涯规划理念与基本理论知识，促进生涯规划方法及求职技巧的掌握，帮助学生树立正确的就业观，做好充分就业准备，就业指导中心将在全校范围内开展2015年“大学生职业生涯规划与就业指导宣传活动月”，为确保本次活动月有序、顺利地举办，现将相关事宜通知如下。

一、活动宗旨

本活动月旨在配合“大学生职业生涯规划与就业指导”课程的开展，鼓励学生将课程中学到的知识运用到实际中，以活动促运用、以运用促理解，提高职业生涯规划的兴趣性，力求让学生在活动中进行自我目标定位、自我探索、职业探

索等，使职业生涯规划的理念在学生中得到普遍推广。

二、活动主题

知己知彼，迈向未来

三、活动时间

2015 年 5 月 11 日 - 6 月 7 日

四、活动对象

全日制在校本科生

五、活动内容

本次活动月共分为四个模块，由就业指导中心主办、各学院及大学生职业发展协会承办。

【模块一】探索未知的自己

（一）就业指导中心开展活动

活动一：我是谁？

活动介绍：在职业生涯领域，super 的生涯发展理论深入人心，他提到“自我概念”，也就是“我是谁”的这个主题是个体生涯发展的核心。自我探索的过程是非常有吸引力和想象空间的，而本次的活动则是通过用动物角色以及童话、神话、科幻故事中的主人公来代表自己，在充满幻想的空间里进行自我探索。

活动二：成就动机挑战赛

活动介绍：每人面前有三条线，有 5 次机会将 2 个球扔进前方的筐里。5 米线处，每投进 1 个计 8 分；3 米线处每

投进 1 个计 5 分；1 米线处，每投进 1 个计 1 分。

通过现场投球活动让学生反观自己在遇到问题和挑战时，将采取何种应对方式，使学生从活动中激发自己解决问题的能力，并将此能力迁移到今后的求职就业中，用积极的心态去面对和解决自己求职道路上遇到的问题和挑战。

（二）学院开展活动

模块	学院	活动内容
模块一： 探索未知的自己	生命科学与技术学院	团体辅导：生涯成长
	国土资源学院	团体辅导：生涯成长
	医学院	活动：自我探索
	国际学院	活动：自我探索
	食品安全研究院	活动：自我探索
	材料科学与工程学院	讲座：认知自我
	管理与经济学院	讲座：认知自我
	外国语言文化学院	讲座：认知自我

活动具体时间地点请详见活动海报！

【模块二】探索职场

（一）就业指导中心开展活动

活动三：21 世纪的生涯发展模式

活动介绍：伴随着社会的发展，呈现出多种多样的职业生涯发展模式，晋级、加薪等方式已不是唯一的生涯路径。本次活动向同学详细介绍 21 世纪的六种职业生涯发展模式，并让同学们以投票的方式选择：毕业工作 10 年后，你期待自己的职业生涯模式是什么？在这个过程中促进同学对自己生涯发展模式的思考。

活动四：我在职业世界中的定位

活动介绍：行业、职位和岗位构成了一幅职业世界的地图，职业世界中的任何一个职位都能够在职业世界地图中找到相应的位置，根据个人的兴趣偏好、性格或者能力，学生也能在职业世界地图中找到自己的职业定位。如果选择符合自己倾向和偏好的工作，那么，个人将会对自己的生活有更大的满意感和控制感，这就是职业世界地图的意义：拓展个人选项、帮助个人定位。

（二）学院开展活动

模块	学院	活动内容
模块二：探索职场	建筑工程学院	活动：职业世界中的定位
	医学院	活动：职业世界中的定位
	环境科学与工程学院	活动：职业岗位描述大赛 活动：行业人士分享会
	材料科学与工程学院	团体辅导：职场能力提升
	国土资源工程学院	团体辅导：职场能力提升
	国际学院	团体辅导：职场能力提升
	交通工程学院	团体辅导：职场能力提升
	电力工程学院	讲座：探索职场
	冶金与能源工程学院	讲座：行业分析
	信息工程与自动化学院	讲座：行业分析 经验分享会

活动具体地点请详见活动海报！

【模块三】行动—成功求职

（一）就业指导中心开展活动

活动五：群体头脑风暴--大学四年可以做什么事情才不

虚此行？

活动介绍：让学生写出自己认为大学四年做什么事情才能不虚此行，越具体越好。通过自我觉察和反省的方式让学生树立合理规划大学生生活的意识。

活动六：简历门诊

活动介绍：求职的第一步，不是写简历和求职信，也不是购买职业装。获得自己想要的工作，首先需要做的是----工作分析（work research）撰写简历之前，你需要了解：

这个职位工作内容是什么？对人的要求是什么？（能力要求、性格要求、专业技能要求）

活动月期间学校专业的就业指导教师会在活动现场为同学们提供简历指导，以帮助同学清晰求职意向，诊断求职简历。

活动七：职业生涯状况诊断

活动介绍：帮助同学理清阻碍个人做出良好的职业生涯决策的困难是什么？

活动月期间全校 5 名全球职业生涯规划师将会通过现场一对一咨询方式、QQ 语音、视频的方式为全校同学提供关于职业生涯问题的个体咨询。

（二）学院开展活动

模块	学院	活动内容
模块三： 行动—成功求职	现代农业工程学院	讲座：求职就业
	机电工程学院	讲座：求职就业

	理学院	讲座：求职就业
	法学院	讲座：简历制作
	建筑与城市规划学院	简历门诊咨询
	理学院	简历门诊咨询
	生命科学与技术学院	简历门诊咨询

活动具体时间地点请详见活动海报！

【模块四】职业生涯规划大赛

本次职业生涯规划大赛由就业指导中心主办、建筑与城市规划学院承办，具体开展形式详见后续相关通知。

说明：凡参加本次职业生涯规划大赛的学生，在本学期的“大学生职业生涯规划与就业指导”课程成绩中可加 5 分，最终获奖的学生可加 10 分。

六、工作要求

1、“职业生涯规划与就业指导宣传活动月”由就业指导中心主办，各学院和大学生职业发展协会承办。各学院积极向学生宣传本次活动月的各项活动，动员学生踊跃参加到活动月中。

2、由学院负责开展的活动，请负责老师做好组织安排，活动前到就业指导中心 506 办公室领取活动所需的横幅和相关资料，活动结束后及时上交活动照片和新闻稿。

3、请各学院结合自身特色，开展有针对性和实效性的职业生涯规划与就业指导宣传活动。鼓励各学院联合开展活动，扩大“职业生涯规划与就业指导宣传活动月”的辐射范围 and 影响力。

4、请各学院关注 “ 昆工职业规划 ” 微信公众号，及时了解最新活动信息。



未尽事宜另行通知。

联系人：朱明珍 谭梦园

联系电话：0871-65916765

昆明理工大学就业指导中心

2015 年 5 月 8 日