

In 动力手札四|以终为始开展个人战略规划

为了更好的帮助在校大学生开展就业指导工作，长宁人社与上海工程技术大学联合开展“IN 动力求职能力实训营”，首期实训营已于 4 月 21 日开营。

入营学员为 2023、2024 届在校大学生，通过入营前的基本调查，了解学员短板与需求，并针对性定制实训营课程，匹配学员需求提升方向。

选项	小计	比例
简历撰写技巧	31	93.94%
面试常见问题	29	87.88%
职业定位（OFFER选择、行业发展、自我认知）	31	93.94%
求职渠道拓展	26	78.79%
政策了解（见习政策、人才服务）	18	54.55%
+ 其他（请备注填写） [详细]	0	0%

4 月 26 日，向日葵心理服务中心的赖敏英老师与许桂丽老师来到上海工程技术大学松江校区，与学员们共同完成了一次个人战略规划互动课程。活动从破冰、澄清、解决方案、行动计划、收获启发五个方面进行展开，帮助学员们梳理个人目标、提出共性问题、研讨解决方案、制定目标计划，以终为始完成个人战略规划。



一、以问题展开互动，现场破冰带领学员进入状态。
活动中，赖老师首先以“你为什么来这里？”、“什么是

战略规划？”、“你想带走什么？”、“我能为社会带来什么价值？”4个问题引导学生进行思考，带入活动整体氛围中，帮助同学引申出个人目标和执行思路。





二、 小组讨论发现达成目标所面临的共性问题。

在明确个人目标和执行思路之后，学员们又以两人小组讨论的形式发现个人现阶段所遇到的挑战和困扰，并归纳出共性问题。

其中“社恐”、“专业技术不足”、“希望寻求更多的求职渠道”等问题高票当选。



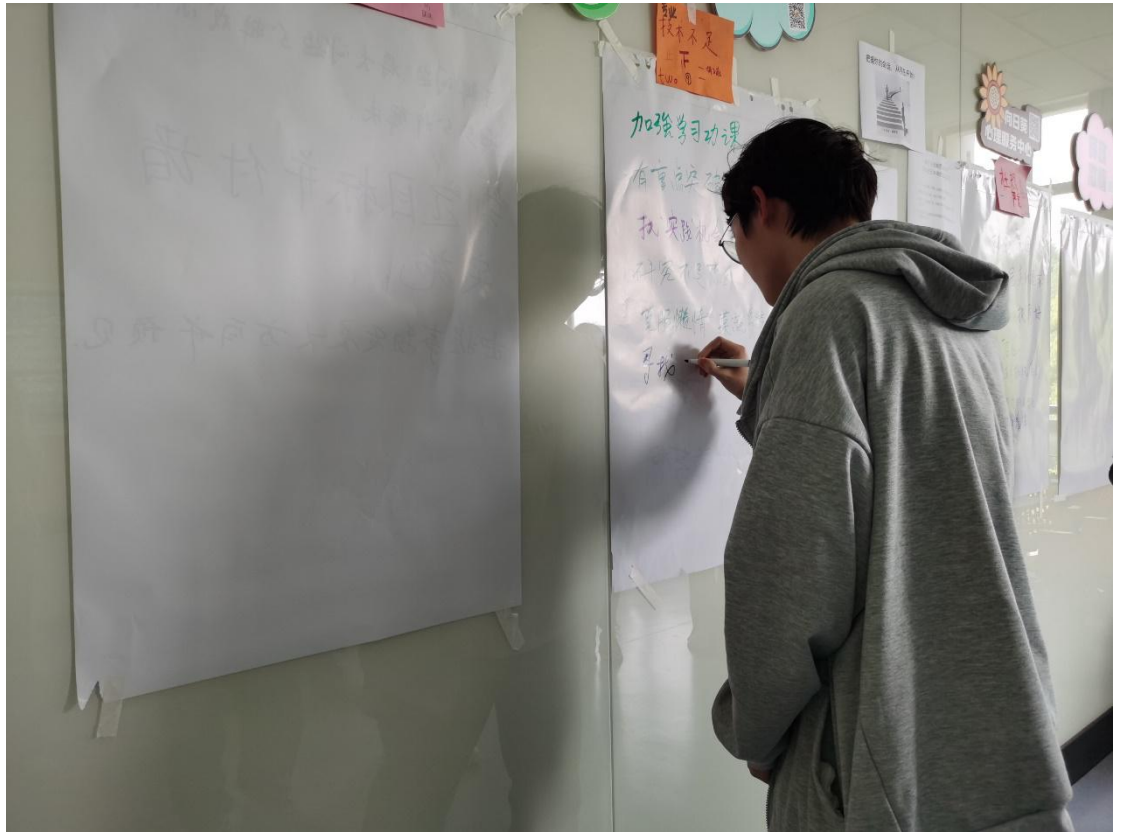
三、 互相帮助，提供解决思路。

提出问题之后便是解决问题，在这一环节，学员们

和职业导师、心理咨询师共同进行探讨，提出问题的解决方法，并最后进行了归纳总结。

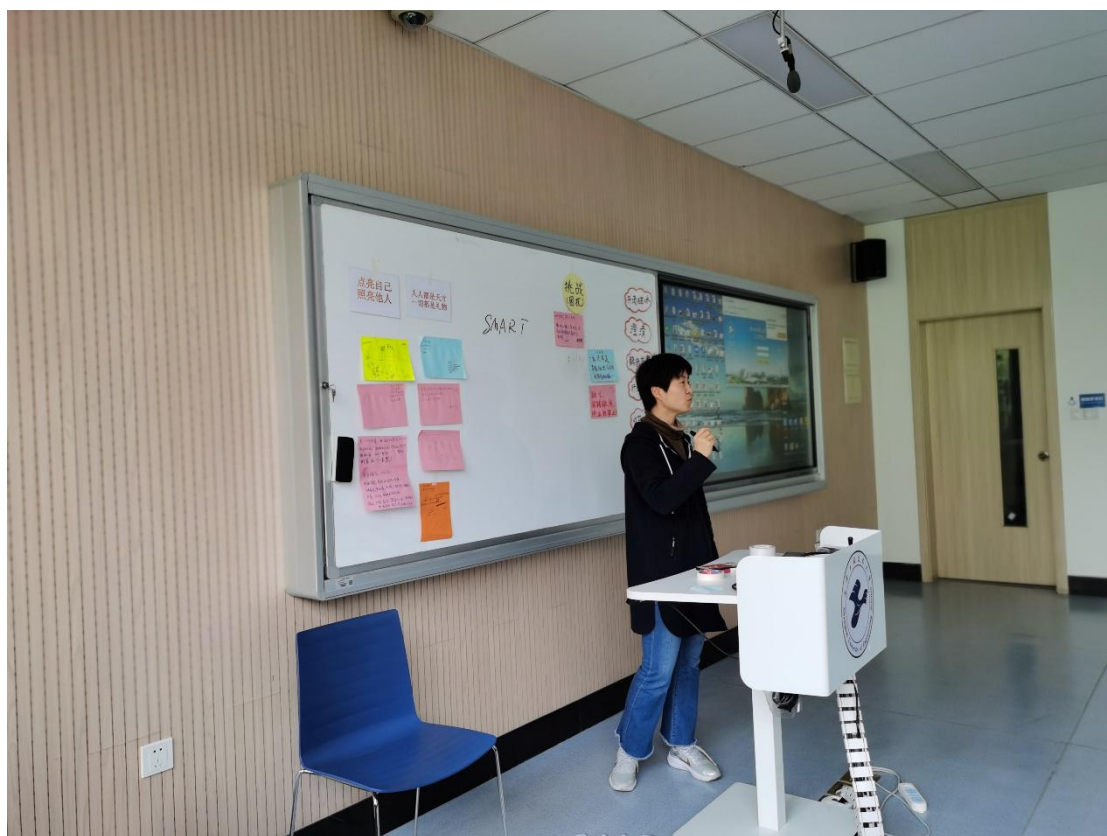
比如针对“专业技术不足”的问题，提出了“针对未来求职方向有重点突破技能”、“深入研究不足原因”、“增加实践机会，如竞赛、调研等”、“寻找指导老师引导学习等方式”；针对求职渠道问题，职业导师首先梳理目前运用的求职网站的优缺点，找到最适合高校毕业生的求职网站，其次又增加了“乐业上海”、“长宁就业”等微信公众号平台的宣传，并介绍了就业见习政策。





四、 SMART 法则，帮助学员制定计划。

在找到明确目标、发现问题、提出策略之后便是建立计划，许桂丽老师为学员们介绍了 SMART 法则，引导帮助学员制定 5 年计划。



IN 动力求职能力实训营上海工程技术大学专场首场已开展过半，下一步我们将以实践为基础帮助学员巩固课程内容，提升求职能力。同时，加入行业认知课程，帮助学员了解目标行业现状，结合自我认知完善个人战略规划。