职业生涯
规划挑战赛

策
划
书

目录

一、活动背景、目的及意义	3
二、活动方案	4
(一) 活动时间和地点	4
(二) 活动对象	4
(三) 活动内容	4
三、工作安排	8
(一) 人员分工	8
(二) 具体安排	8
四、经费预算	11
五、注意事项	12
六、应急预案	13
七、附录	13

一、活动背景、目的及意义

针对学生缺乏专业的指导和有效的沟通，通常在生活和学业上存在疑惑和迷茫。部分学生由于缺乏目标和合理的规划，自制力差，通常会出现虚度光阴的情况。

为帮助学生正确认识自我，确定学业目标，合理安排时间，使用理性、科学的方法分析多种职业选择，做出适当决策，强化普及职业规划理念，提高综合素质与生涯规划能力，拟举办职业生涯规划挑战赛。

通过本次活动，参与学生能够增强职业发展的目的性与规划性，提高问题解决能力，科学地根据自身实际情况弥补不足，发掘自身优势，实现人生的可持续发展。以该活动为平台，力图有效整合学校学业职业生涯的教育资源，对培养学生综合素质。

二、活动方案

（一）活动时间和地点

1.活动时间

2.活动地点

（二）活动对象

全校学生

（三）活动内容

本活动将职业生涯规划教育与生涯规划挑战赛相结合，重在前期学生职场能力训练与提升，以比赛为平台，检验学生职场素质与培训效果。分为初赛、复赛、决赛三个阶段，初赛通过“专业与职业探索”“自我探索”“工作世界探索”等系列辅导沙龙进行培训，培训讲座分为：自我了解、就业形势、职业探索，传授经验四个部分，以职业生涯规划书为比赛形式；复赛形式为修改后的职业生涯规划书+职业生涯规划 ppt 展示；决赛以展示个人职业生涯规划，VCR 和职业情景模拟为比赛形式，增强学生学以致用能力，真正将理论知识用到个人生涯规划中去。

1. 初赛

“职场探索沙龙”

序号	内容	目标	形式
----	----	----	----

1	专业与职业探索	参赛学生基本了解国家、地方 各行各业就业政策，职业信息	沙龙
2	自我探索	帮助学员剖析自己的职业兴趣、 性格特征和能力特长	沙龙+测量
3	工作世界探索	帮助学生了解目标职业的相关 工作环境、工作条件	讲座或沙龙

通过“职场探索沙龙”的培训，撰写符合自身实际情况的职业生涯规划书，并发送至指定邮箱，收集齐后，由老师进行筛选，并单独的、有针对性的进行点评和指导。

2. 复赛

比赛形式：（提前提交职业生涯规划书，内附职业生涯人物访谈报告，提前提交 ppt 作为备份）ppt 展示+评委提问

每位参赛选手根据对于自身性格、特长的认识，老师初赛时的建议，进行八分钟的职业生规划 ppt 展示，重点考察参赛选手能否正确认识自我，以及自身与职业的匹配度来决定是否进入决赛，并由评委提出问题及建议。

3. 决赛

职业生涯规划展示

比赛形式：

- A. 选手 VCR 展示
- B. 职业情景模拟
- C. 职业生涯规划 PPT 展示
- D. 评委针对选手所选择的职业选择做出专业测试和考评

进入决赛的选手需录制一段约 3 分钟的 VCR（内容是参赛选手的个

人介绍，展现性格与职业匹配度。

注：本活动分为初赛、复赛、决赛三个阶段，第一个阶段以生涯规划教育为主，后两个阶段以比赛为主。每个阶段将淘汰部分学员。

复赛决出 6 名选手进入决赛，决赛评出一、二、三等奖及其他单项奖（最佳创意奖，最佳答辩奖，最佳规划奖）。

决赛后获奖选手可取得去高校或企业参观实习的机会。