**安徽信息工程学院**

**2023年大学生职业规划设计大赛**

**职业规划设计书**

**(参考模板）**

**姓 名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**学 院：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**年级专业：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**学 号：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**填写说明**

为了实现职业梦想，通过自我认知、职业探索进行职业中的决策定位，进行职业目标的规划和实施，可以参考以下内容进行填写。

**一、自我认知**

可借助自我反省、他人评价、成就回顾、职业测评系统等方法，从个人性格偏好、职业优势、职业劣势、职业价值观、技能等不同的角度出发进行自我探索。

**二、职业探索**

利用规划人物访谈、书报等出版物、行业调研、实习兼职实践、网络信息等获取职业信息的渠道搜索职业信息，进行职业探索。建议附支撑材料。

**三、职业中的定位决策**

通过SWOT分析法、决策平衡单等方式，综合运用推理、比较和数据资料进行决策定位。

**四、目标规划与实施**

根据做出的职业决策，设立职业目标后，采用有效的方法对目标进行合理的分解，选择合适的规划发展路径，并制定规划发展实施计划，将规划付诸行动。

参考思路：制定从大一到大四的具体行动计划和实施步骤，它是落实目标的具体措施，主要包括学习、见习、实习、社会实践、培训等方面的措施。例如为达成日标，在社会工作方面，计划采取什么措施，提高工作效率？在专业学习方面，计划学习哪些知识，掌握哪些技能，提高专业能力?在潜能开发方面、采取什么措施开发潜能等，都要有具体的计划与明确的措施？这些计划要特别具体，切实可行，以便于定时对照检查。

1. **反馈调整**

在实施规划的过程中，主客观条件均会发生变化，面对可预测和不可预测的变化因素，面对实现规划的种种障碍，如何对原有规划进行评估与修订，提出更为有效的解决办法，使得规划规划目标和措施更加合理可行。

**职业设计﹒规划规划书**

**上篇：职业设计**

**一、自我认知**

|  |
| --- |
| **所使用的认知方法**： |
| **目标职业：** |
| **认知结果：**   1. 职业优势： 2. 职业劣势： 3. 你的职业价值观： 4. 你最重要的五种技能： |
| **个人认知总结：** |

**二、职业探索**

|  |
| --- |
| **你所使用的探索职业渠道有：** |
| **职场体验：**  ①时间： ②单位： ③岗位： ④主要职责：  ⑤主要成就： |
| **规划人物访谈：**  ①时间： ②地点： ③访谈人物： ④访谈内容：  ⑤主要收获： |
| **其他：**  ①时间： ②地点： ③方式：  ④主要收获： |
| **职业调查结果：**  ①目标行业分类、发展趋势：  ②列举与该行业相关的公司：  ③目标职位主要职责、要求：  ④工作时间、生活型态：  ⑤职位晋升空间、路径：  ⑥对目标职位的满意程度： |

|  |
| --- |
| **探索总结**： |

注：建议提供职场体验、人物访谈或其他职业探索体验的相关证明与材料。

**三、职业决策**

|  |
| --- |
| 你所使用的职业决策分析方法： |
| 分析过程： |
| **你的职业决策是：** |

**下篇：规划规划**

**四、目标规划与实施**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **在校期间学习规划规划（现在的我从何做起？）** | | | |
| 一、课程目标 | 重点必修课 | 相关选修课 | 你的学习方式 |
| 大二 |  |  |  |
| 大三 |  |  |  |
| 大四 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 二、职业资格目标 | | 证书名称 | | | 考证期限 |
| 1.  2.  3. | | | 大 第\_\_\_学期  大\_\_ 第\_\_\_学期  大\_ \_第\_\_\_学期 |
| 三、职业素质目标 | | 学生组织/社团  选择 | | 学科竞赛/校园文化活动选择 | 社会实践  内容选择 |
| 1.  2.  3. | | 1.  2.  3. | 1.  2.  3. |
| **毕业后你的行动计划** | | | | | |
| 毕业后  适应期目标 | 必需技能 | | 辅助技能 | | 学习方式 |
| 第一年 |  | |  | |  |
| 第二年 |  | |  | |  |
| 1. 实现近期(半年内)职业目标的主要措施 2. 实现中期（大学毕业前）职业目标的主要措施 3. 实现长期（毕业两年内）职业目标的主要措施 | | | | | |

注：参赛者可根据自己的具体情况，选择填写学涯规划期限（大一、大二可规划至大学毕业；大三、大四可规划至毕业后一到两年的工作适应期）。

**五、反馈调整**

**说明：以上版式及内容仅供参考，参赛选手可根据自身实际情况，对以上内容进行修改。**