

# 职业规划大赛活动策划 7 篇

## 职业规划大赛活动策划 1

### 一、活动背景：

当今社会竞争激烈，大学生的就业形势不容乐观，如果想在激烈的竞争中脱颖而出，必须设计好自己的职业规划。现在很多大学生对自己的大学生活充满迷茫，所以拥有一个很好的职业规划显得尤为重要。通过职业规划大赛可以给同学们提供一个良好的平台，让他们了解自己的特质，明确自己的目标和努力的方向。

### 二、活动目的：

面对严峻的就业形势，希望通过举办职业生涯规划大赛，传播和普及职业规划理念，引领和示范职业规划实践，帮助同学们树立生涯规划知识，掌握职业生涯规划基本知识，提升职业素质和能力，树立正确的人生目标和就业观念，以科学的态度和方法规划自己的职业生涯，增强毕业生的就业竞争力。同时也可以推进我校毕业生就业工作的深入开展。

### 三、活动主题：

职业生涯规划来规划，求职之路更光明

### 四、活动承办单位：

商学院社联工作部，管理部，外联部，学生会女生部，团委社会实践部等

### 五、活动时间及场地安排：

10 月末，三教或经信阶梯教室

### 六、活动对象：

中心校区全体在校学生

## 七、活动流程：

### 1、活动前期：

(1) 外联部联系赞助商，就相关事宜进行接洽、商定，确保活动经费。

#### (2) 宣传方式和地点：

海报宣传：在各个教学楼、食堂以及寝室楼张贴活动海报

条幅宣传：在学校主要交通道路上挂起活动条幅。

(3) 工作部和其他几个部门进行活动的宣传和组织，在报名的同学中先进行一个初选，从中确定参加正式比赛的名单，女生部选出比赛的主持人和礼仪。

(4) 邀请参赛的评委和嘉宾。

### 2、活动中期：

(1) 比赛前各部成员提前两个小时布置会场，并组织人员进场。

(2) 主持人致开幕词，并介绍到场评委、嘉宾

(3) 主持人介绍比赛的规则和评分细则

(4) 按预定顺序，参赛选手上场展示自己的职业规划并接受评委提问

(5) 评委给出自己的评分，最后取平均分，并由主持人宣布结果

(6) 主持人宣布最终结果后，进行颁奖，并结束活动。

### 附大赛规程：

(1) 比赛规则：参赛选手准备 PPT,进行 5 分钟的展示，内容包括大学期间和毕业 10 年内的职业规划，并以近期目标为重点。

(2) 评分规则：满分 10 分，最后去掉评委的最高分和最低分后取平均分为选手的最终成绩。对参赛作品评审应以思想性、合理性、逻辑性、创新性、可行性为主要评选标准，淡化文学性和艺术性。

(3) 奖项设置：一等奖一名，二等奖二名，三等奖三名，奖品为证书和小礼品。

### 3、活动后期

各部工作人员做好后期工作，打扫会场，事后做好活动总结

### 八、活动准备

宣传：条幅，海报，透明胶，报名表等

奖项设置：一、二、三等奖证书及奖品

比赛用品：评分表，签字笔，矿泉水等

## 职业规划大赛活动策划 2

### 一、活动主题：

规划未来，成就梦想

### 二、活动主办：

校学生处，校团委

活动协办：各学院团总支

### 三、活动时间：

4月-6月。

#### 四、参加对象：

本校在校学生。

#### 五、大赛流程和时间安排

1、报送阶段：本大赛为校科技文化艺术节的一部分，各学院可根据学院情况自行安排初赛和做好记录。

各学院团总支将优秀的作品于6月1日前将纸质版（要求彩色双面打印和装订）和电子版的参赛材料，包括《个人职业生涯规划书》及PPT，《职业生涯人物访谈报告》，《职业角色情境模拟剧剧本》按规划书，PPT打印版，访谈报告、模拟剧剧本的顺序将作品订在一起汇总后交到就业办或校团委。护理学院上交6份以上材料，临床和药学学院上交5份以上材料，检验和口腔学院上交4份以上作品。视频及文档的电子版材料压缩包请选手直接发送到\_\_\_\_\_X@qq 文件名为“班级+姓名+职业规划”。

2、评选阶段（6月15日前）：由就业指导中心邀请校内外具有丰富经验的业界专家担任评委，对报送上来的材料进行书面评审。从中选出获奖作品，推荐参加省级竞赛。

3、表彰阶段（6月20日前）：对获奖作品进行颁奖。

#### 六、活动规则及说明

（一）各参赛大学生要根据自己的实际情况，进行科学合理的职业生涯规划。参赛作品主题要结合个人实际与社会需求，从专业、就业、职业等方面进行个人职业规划设计。参赛者必须是参赛作品的原创作者，获奖作品如发现有抄袭、盗用等不法手段或不符合规定及违反他人著作权的，即予取消其获奖资格。

#### （二）参赛作品要求：

1、职业角色情境模拟剧剧本和视频

参赛选手根据自己的职业目标角色，选择该角色在实际工作情境中的一些特点片段进行展示，每人不超过 4 分钟。模拟表演结束后，每名选手做 1 分钟自述，阐明该模拟内容揭示的通用职业素质要点。

## 2、《个人职业生涯规划书》及 PPT

(1) 作品内容：至少包括自我认知、自我定位、环境分析、短中长期职业生涯目标设定、实施行动计划制定、评估和反馈等。

(2) 作品要求：内容完整、简明扼要，格式清晰，版面大方美观，创意新颖，能充分体现个性而不落俗套，能充分展现大学生朝气蓬勃的精神风貌，能充分展现职场新人的职业形象。

(3) 作品必须有封面，封面填写参赛者的真实姓名、性别、所在高校、院系、专业、年级、联系电话、E-mail、指导老师（限 1 人）及其联系方式等相关信息。内容可下载参考附件。

(4) 作品可选用 Word（\_\_.doc 文件）、Excel（\_\_.xls 文件）、PPT（\_\_.ppt 文件）进行制作。

## 3、《职业生涯人物访谈报告》

(1) 主要内容：参赛者要结合自身规划选取与规划职业相同或者相似的职场人物进行职业生涯访谈。参赛者在进行访谈前，要列出访谈问题清单，确定访谈重点，在访谈结束后，要将人物访谈过程、搜集的资料及心得撰写成《职业生涯人物访谈报告》。《职业生涯人物访谈报告》要突出选手访谈心得及自身对于职业认知方面的思考。

(2) 访谈要求：要结合自身体验和访谈收获，写出目标职业生涯人物访谈报告，题目自拟。内容包括：目标职业生涯人物的选取、目标职业生涯人物简介、访谈过程简介、访谈问题总结、对目标职业的分析、自身认识的变化、对自己就业和将来职业发展的帮助等。字数在 2500 字左右。同时附上访谈记录。访谈记

录要真实、全面记录访谈中的对话内容，并注明所访谈人物的职业信息，每份访谈记录所包含的问题不少于 10 个，字数在字以内，但不少于 800 字。

(3) 《职业生涯人物访谈报告》必须有扉页，扉页填写参赛者的真实姓名、性别、所在高校、院系、专业、年级、联系电话、E-mail、指导老师（限 1 人）及其联系方式等相关信息。

#### 七、奖项和预算设置：

一等奖 1 名，奖金 500 元，综合测评加 2 分；二等奖 3 名，奖金 300 元，综合测评加 1.8 分；三等奖 5 名，奖金 200 元，综合测评加 1.6 分；优秀奖 10 名，综合测评加 1.4 分，奖金 100 元。获奖选手将获得由学生处颁发的获奖证书，学校将获奖作品择优推荐省级竞赛，省级竞赛获奖者奖金 1500 元。

## 职业规划大赛活动策划 3

### 一活动背景：

面对当代大学生十分严峻的就业形势，我院希望通过举办此次职业生涯规划演讲比赛，帮助同学们尽早树立职业生涯规划意识，掌握职业规划的基本知识，明确自己的人生目标，以科学的态度和方法规划自己的职业生涯，变“被动就业”为“主动就业”，赢在职场的起跑线上。

### 二活动目的：

帮助广大同学树立职业规划的意识和提高职业规划的能力，有预见地、科学地规划自己的学习生涯和职业生涯，激发自我潜能，拓展自身素质，以及丰富同学们的课余生活，为同学们提供交流、学习和实践的平台。

### 三活动主题：

职业生涯规划演讲比赛

四活动对象：

全院所有大一学生

五活动时间：

待定

六活动地点：

待定

七活动流程：

(一)活动前期准备工作：

1、将比赛相关事宜通知全院各班班长，由班长协助宣传，并上报本班参赛名单，具体包括参赛选手的姓名和联系方式。

2、学院学生会宣传部制作海报，并在我院学生寝室楼下张贴，充分做好宣传工作，让同学们感受到此次活动的浓厚氛围。

3、邀请学院经验丰富的辅导员和学长学姐，大学生创业联盟成员担任此次比赛的评委。

4、邀请学院的一位主持人到现场主持比赛。

5、组织所有参赛选手进行抽签，各自抽取参赛号码。

6、组织安排学院同学到现场观看比赛。

7、选好比赛地点并布置好现场。

(二)比赛时流程：

1、主持人致开场词宣布此次演讲比赛开始，并介绍评委团成员，感谢大学生创业联盟的支持。

2、由上届演讲比赛冠军胡清同学作暖场演讲。

3、参赛选手依序上台演讲，同时评委们进行评分。

4、台下工作人员负责计分，并将最终得分情况交给主持人。

5、主持人宣布各位选手的得分，获胜同学上台领奖，让获奖者发表获奖感言，然后评委们对参赛者进行点评。

6、最后主持人致总结词宣布此次演讲比赛圆满结束。

### (三)活动后期工作：

1、感谢评委们对此次比赛的支持、感谢参赛者的精彩演讲和同学们积极参与。

2、组织好现场所有同学们的安全有序退场。

3、组织人员检查比赛地点的一切设备完好，整理打扫好现场。

### 八奖项设置：

一等奖一名，二等奖两名，三等奖若干名

### 九活动要求：

1、所有参赛选手必须准备好自己的演讲稿，并且熟练演讲稿，演讲时间为3至5分钟。

2、演讲内容包括以下几方面：

(1)自我定位，即自己的兴趣、性格、技能、特长、职业观和就业观等。



(2) 你对就业前景的看法，即社会整体就业状况和目标职位在社会中的需求认知。

(3) 你想从事的行业或岗位，并谈谈该行业对人才的素质要求。

(4) 为了你的目标，在接下来的大学学习生活里，你如何做好相应的准备等等。

3、参赛选手不得抄袭他人作品，一经发现取消参赛资格。

十注意事项：

1、组织人员提前到比赛地点进行检查，检查一切设备是否完好可以使用，确保无误。

2、组织人员提前到比赛地点进行现场布置。

3、选派工作人员负责现场计分和现场秩序等工作，确保比赛顺利。

4、安排一名人员负责现场拍照工作。

十一活动预算：

1、租借 2 个无线话筒：30 元

2、水：7 元

3、纸、笔：8 元

4、大学生创业联盟提供具体奖品

费用总计：45 元

十二主办单位：

外国语学院职业发展协会大学生创业联盟

十三活动赞助商：

大学生创业联盟

十四演讲比赛评分细则：

附录一：

演讲比赛评分细则

一、评分标准：

主要从演讲内容、演讲技巧、演讲效果、时间掌握及脱稿要求五部分对演讲选手进行评分。满分为 100 分。

1、演讲内容(30 分)

主题鲜明、突出、标题醒目(5 分)

观点正确、鲜明，主题深刻、集中，角度新颖、得当，材料典型、充分(10 分)

事、情、理交融，逻辑严谨，说服力强(5 分)

文笔(10 分)

2、演讲技巧(40 分)

普通话标准，口齿清晰，语音纯正(10 分)

演讲内语言生动、形象，语气、语调、声音、节奏富于变化，轻重缓急，抑扬顿挫切合容。(10 分)

能准确、恰当，富有感地表情达意情。(10 分)

动作、表情、能准确、直观、灵活地表达演讲内容和思想感情(10 分)

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/816100153010010031>