# **南昌大学共青学院第三届职业生涯规划大赛集训方案**

**一、集训目的**

**1. 提升学生职业规划素养。**

1）强化职业规划意识。使学生深刻认识到职业规划对个人职业发展的重要性。在大学阶段，很多学生对未来职业方向迷茫，集训通知旨在引导学生尽早思考职业规划问题，培养他们主动规划职业生涯的意识。

2）掌握规划方法技巧。通过集训，教授学生职业规划的科学方法，包括自我评估、职业探索、目标设定以及路径规划等。让学生学会运用各种工具和理论，制定出符合自身特点和市场需求的职业规划。

**2. 提高学生参赛水平。**

1）掌握比赛规则流程。让学生了解大赛的赛制、评分标准以及各个环节的具体要求。只有熟悉规则，学生才能在比赛中有的放矢，充分展示自己的优势和规划成果。

2）提升竞赛技能。针对比赛中的关键技能，如 PPT 制作、演讲表达、现场应变能力等进行专项训练。帮助学生在集训过程中不断提升这些技能，增强在比赛中的竞争力。

**3. 促进学生就业与发展。**

1）增强就业竞争力。一份优秀的职业规划能够让学生明确自身的发展方向和目标，有针对性地提升自己的知识和技能。集训通知旨在帮助学生通过职业规划和参赛准备，提高自身综合素质，从而在未来就业市场中脱颖而出。

2）助力职业发展。良好的职业规划不仅对初次就业有帮助，对学生整个职业生涯的发展都至关重要。集训活动期望学生能够通过此次机会，为自己的长期职业发展奠定坚实的基础。

**4. 促进校园文化建设。**

1）激发学生参与热情：通过集训通知的宣传和动员，激发更多学生对职业生涯规划大赛的兴趣和参与热情，在校园内形成积极参与职业规划活动的良好氛围。

2）培养职业规划文化：当职业规划成为校园文化的一部分，将引导更多学生关注自身职业发展，促进学院整体职业规划教育水平的提升，为学生的未来发展创造更好的环境。

**二、集训时间和内容**

**第一期，集训时间：2025年 11 月 4 日至 2025 年 11 月 15日**

**集训内容**

1. 集中阅读比赛文件，包括教育部关于举办首届全国大学生职业规划大赛的相关通知及附件，熟悉大赛源起和背景。
2. 精读评分标准，深入理解每个评分要点。
3. 根据评分标准完善 PPT 和职业生涯规划书 / 简历，注重内容的完整性、逻辑性和创新性。

**考核要求**

1. 11 月15日晚考核对评分标准的熟悉程度，采用问答形式进行。
2. PPT 和职业生涯规划书 / 简历等 11月 15日晚同步汇报，汇报形式为线上提交，由集训老师进行审阅和点评。

**第二期 集训时间：2025 年 11 月 16 日至 2025 年 11 月 30 日**

**集训内容**

1. 观看比赛视频，参考资源包括现场录制的视频、 B 站、小红书等平台上的相关优质视频，学习他人的比赛经验和技巧。
2. 撰写演讲脚本，结合 PPT 内容，设计合理的演讲结构和话术。每天花 20 分钟练习 PPT 讲解 2 遍，根据比赛要求严格控制时间和语速。

**考核要求**

考核主要以周汇报的形式为主，周汇报时间由集训老师确定。汇报内容包括本周学习心得、演讲脚本的撰写进展以及 PPT 讲解练习的效果。

**第三期 集训时间：2025 年 12 月 1日至职规赛前**

**集训内容**

1. 继续每天花 20 分钟练习 PPT 讲解 1 遍，根据比赛要求控制时间和语速，不断提升演讲的熟练度和流畅度。
2. 收集评委可能提问的主要问题，每位集训的同学收集后直接发到群里。

**考核要求**

考核主要以周汇报的形式为主，周汇报时间由集训老师确定。汇报内容包括问题收集情况、针对可能问题的回答思路以及 PPT 讲解练习的最新进展。

**三、集训要求**

1. 所有参加集训的同学需按时参加每次集训活动，不得无故缺席。如有特殊情况，需提前向集训老师请假。

2. 认真完成每次集训布置的任务，积极参与讨论和交流，充分利用集训资源提升自己的能力。

3. 保持良好的学习态度和团队合作精神，互相学习、互相帮助，共同进步。

**四、集训对象**

学生自愿申请，各二级学院审核推荐。本科大一、大二、大三的同学们可以参加高教组成长赛道；本科大三、大四的同学们可以参加高教组就业赛道；专科大一、大二同学们可以参加职教组成长赛道；专科大二、大三的同学们可以参加职教组就业赛道。推荐要求：1. 具有较好的演讲功底或者具备演讲培养潜力；2. 具有较好的各类活动及奖项累计；3. 真正热爱职业生涯规划大赛，愿意花较多的时间深度打磨比赛PPT以及比赛文本。

**五、注意事项**

1. 集训过程中要注重保护个人隐私和知识产权，不得抄袭他人作品。

2. 积极关注比赛动态和相关通知，及时调整集训计划和准备内容。

希望同学们充分重视本次集训活动，通过集训提升自己的职业规划能力和比赛水平，在南昌大学共青学院第三届职业生涯规划大赛中取得优异成绩。

六、集训二维码



创新创业学院

2025年10月30日