

“乐享职场”徐汇区青年（大学生）职业训练营

简介

职业训练营是上海市就业促进中心在全市开展青年（大学生）职业训练营建设工作，为上海市有就业意愿和求职需求的青年（大学生）实现自主就业打造的一体化公共就业服务平台（场所）。立足青年（大学生）职业生涯发展，职业训练营通过提供供需对路的职业训练项目，帮助受训者综合提升求职软实力和专项技能硬实力，最终实现个体的稳定就业和高质量就业。

根据《关于设立青年（大学生）职业训练营有关事项的通知》（沪人社规〔2017〕23号）的文件精神，中智上海经济技术合作公司经审批符合本市青年（大学生）职业训练营的设立要求，批准设立“徐汇区青年（大学生）职业训练营”，由徐汇区人力资源和社会保障部门负责监督管理。

一、目标人群

- 1) 本市高校在读学生
- 2) 已毕业本市户籍青年（35岁以下）
- 3) 已毕业的非户籍本市青年（35岁以下，目前缴纳上海社保中）

二、课程内容

“乐享职场”徐汇区青年（大学生）职业训练营免费为广大青年提供4门现场授课（职业规划、商务礼仪、OFFICE在工作中的高级运用和企业管理课程）、21门线上课程。

广大青年大学生可享有训练营免费增值服务：OPT职业性格测评、1对1职业咨询、就业推荐、专场招聘会、CIPMT认证培训师讲座、City Walk感受徐汇、训练档案建立、优秀学员视频。坚持完成一门课程中所有模块的学员，可荣获专业课程结营证书，更有机会获得精美蓝牙音箱一个。

2017年11月—2018年9月		
课程名	模块名称	主要训练内容
职业规划与求职实战	职业规划	确定职业生涯发展目标、做好人生第一阶段的职业生涯规划。
	简历指导	简历撰写与包装技巧、如何写自我评价、如何写求职信、如何提高简历回复率。
	面试实战技巧辅导	面试介绍、个面技巧、群面技巧、模拟面试。
商务礼仪与个人形象管理	商务礼仪速成	日常商务行为塑造与角色模拟训练。
	个人形象管理	个人仪容、仪表、仪态训练。
OFFICE在工作中的高级	Word在工作中的高级运用	Word快速排版的经验和技巧、高级文字编辑与段

运用		落格式设置、字体段落修饰、邮件合并等。
	PPT 在工作中的高级运用	PPT 母版和主题的运用、图画和图像的选择、排版与设计技巧、多媒体动画效果制作等。
	Excel 在工作中的高级运用	Excel 浮动工具栏的使用、数据快捷输入、常用公式和函数运用、工作表格式化等。
迈向管理层——企业管理才能实战训练	新经理管理才能训练	大量企业案例分析与角色模拟，着重“创造力”和“领导力”的锻炼。
	职场高效沟通实战	以工作中常见的沟通障碍作为案例分享讨论，并通过情景还原展示正确的化解方式。
	商务谈判实战	商务谈判的原则与行动纲领、谈谈判战略制定、谈判节奏控制、谈判战术的实际运用。
	从制定工作计划到时间管理	树立正确的时间观与根据优先级排序处理事务的意识、撰写工作日志、撰写模拟周、月、季度计划书。

三、配套增值服务

配套相关服务	一、职业性格测试 中智职业性格测验简称 OPT (Occupational Personality Test) 是中智人才评鉴与发展中心独家研发，提取职场环境中重点关注的十五项性格特征作为测评维度。该测验针对真实职场情境，关注与工作绩效高度相关的个性特征，采取迫选式测评技术，有效地避免自陈式量表社会称许性干扰的局限性。经大规模试测数据的统计结果分析验证，该测验具有良好的信度、效度和实用性。学员报名成功后，可在线完成职业性格测试，并获取专业剖析报告。
	二、职场专家一对一咨询 中智职业导师与公共就业服务专家定期为学员提供职业咨询服务。学员可在线预约报名。
	三、专场招聘会及合作企业内推机会 定期举办主题性专场招聘会，实现匹配、精准定位。同时，为强化职场实践，将为受训学员推荐高质量的见习岗位与中智合作企业的招聘机会。
	四、趣味职场体验
	1. CIPMT 国际职业培训师讲座：特邀来自金融、物流、机械、制造、酒店、教育等各行业的

	经理人/认证培训师开设讲座。培训师以丰富的个人经验、深厚的行业背景，结合“破冰”“急速问答”等互动环节，帮助学员突破思维局限，激发更多内在潜能。 2. City Walk 感受徐汇：徒步参观徐汇核心商业区/科技园区、户外拓展。
--	---

四、线上课程

线上课程	如何与上级沟通（线上可选）	沟通技巧提升
	如何与平级沟通（线上可选）	
	如何合理分配时间（线上可选）	时间管理能力锻炼
	如何有效安排工作（线上可选）	
	如何提高问题分析能力（线上可选）	问题解决能力提升
	如何解决工作问题（线上可选）	
	如何有效地记笔记（线上可选）	工作效率改善
	如何培养执行习惯（线上可选）	个人执行力提升
	如何培养执行态度（线上可选）	
	如何应对工作压力（线上可选）	压力与情绪管理能力锻炼
	如何提高抗压能力（线上可选）	
	如何控制情绪（线上可选）	工作情绪管理能力锻炼
	如何建立自信心（线上可选）	
	如何培养创新思维（线上可选）	创新能力培养
	如何与同事相处（线上可选）	人际关系管理能力培养
	如何建立职场人脉（线上可选）	
	如何拥有气质（线上可选）	魅力形象塑造
	如何塑造个人礼仪形象（线上可选）	
	如何组织成功的演示（线上可选）	演示能力提升
	如何制定职业规划目标（线上可选）	个人目标管理能力培养
	如何提高语言说服力（线上可选）	说服能力提升

五、训练营课表

4 门现场授课为每月滚动开班课程，每门课程中的每一个模块课时为 8 小时（9:30—12:00，13:30—16:30），由于 2018 年 2 月至 9 月的课表还未出。特附上 1 月课表：

2018 JANUARY						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13 PPT在工作中的高级运用
14	15	16	17	18	19	20 Excel在工作中的高级运用 商务礼仪速成
21	22	23	24	25	26	27 Word在工作中的高级运用 魅力形象塑造
28	29	30	31			

六、报名咨询方式



七、上课地址

南宁路 999 号 6 楼（徐汇区就业促进中心）

此项目为政府公益项目，所有课程服务不将收取任何费用。

中智上海