**附件3：**

**2021年上海建桥学院大学生生涯规划大赛**

**参赛作品具体要求**

**一、初赛参赛作品要求**

1.参赛选手根据提供的模板进行职业规划书的填写，亦可自由撰写完整的职业规划书。

2.职业规划书至少需包含自我认知、职业认知、职业决策、计划制定与实施、反馈修正、个性化目标6个方面的完整内容，另可自行添加其他方面的说明。

3.职业规划书的封面不能做任何设计修饰，不能透露出任何其他与报告有关的信息。职业规划书正文填写字体要求为宋体、五号、黑色、单倍行距，从正文开始页码。正文部分不超过10000字。

**二、复赛参赛作品要求**

（一）生涯人物访谈报告

选手可选择他人推荐或实践经历中接触到的职场人士进行访谈，撰写人物访谈报告。《生涯人物访谈报告》由三部分组成，即背景介绍（包含受访人所在的单位简介、受访人简介、参与人员、访问时间、地点、方式等基本信息）、访谈记录、小结（包含撰稿人对访谈的感想和访谈内容的总结提炼），不超过3000字，随稿可附1~2张访谈照片。

（二）职场体验报告

职场体验报告要求选手以职业意向为探索目标，对意向职业的实际工作岗位有深层次实践和体验后，描述岗位典型的工作任务，总结探索感悟。不超过3000字，格式文体不限。

**三、决赛参赛作品要求**

复赛现场展示环节，参赛选手将进行决赛现场的个人展示，可选用PPT、VCR、道具（自行准备）等方式进行情景模拟、技能展示。每个选手应提交一份现场展示的方案简介。专家评委对所有决赛选手的自我介绍及个人展示进行打分和现场意见反馈。