

2023年职业生涯规划课讲 大学生职业生涯规划大赛活动策划书(精选5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

职业生涯规划课讲篇一

一、活动背景

励志照亮人生，创业改变命运。在市场经济日趋成熟和完善的今天，创业对于当代大学生具有特殊的意义。它关系到社会的可持续发展，亦关系到后备人才资源的储备。为了给有新锐的创业思想，优秀的创业思维，高效能执行能力的优秀大学生提供一个挥洒创业激情，结交创业伙伴，提升创业技能的平台，特举办此次职业生涯规划大赛。

二、活动目的

本次职业生涯规划大赛的举办意在通过竞赛的形式吸引我校有志创业青年投入其中，展现其职业生涯规划，并通过对其职业想法的评审与奖励，鼓励学生通过对社会及市场的观察，结合自身特点，策划制定有一定实际价值的. 职业规划方案。在创业设计过程中，激发培养我校学生的创新实践能力、主动精神、商业精神以及市场经济思维。

三、活动简介

此次“大学生职业生涯规划大赛”由山东师范大学引路人实习社主办。从xx年6月2正式启动。活动分为两个阶段。第一阶段是征收优秀的职业规划ppt展示，并进行宣告，选出10份

优秀作品进入决赛。第二阶段时进行现场展示ppt并讲解各自的职业生涯规划，根据选手现场表现和评委的打分评出一、二、三等奖和优秀奖，并颁发奖状。

四、活动准备

1、前期策划宣传、大赛的组织发动（6月2日—6月5日）做好大赛的宣传，鼓励并发动广大学生参加比赛。2、找好主持人，申请奖状和教室，做好前期准备工作。

五、活动时间

xx年6月5日——xx年6月10日 参赛人员：引路人实习社社员

六、参赛形式

1、报名方式：各班参赛人员（可以是团队）向组织委员上交参赛作品，社团负责人汇总参赛作品。

2、初赛：职业生涯规划ppt评选，每个团队可以自由确定创业类别以及经营模式，要注意把握产品开发和市场潜力，分析该职业的发展趋势及自身个优势以作出合理的规划。决赛：由主持人主持活动。参赛选手（或团队）一边播放ppt一边讲解自己的职业规划。评委根据选手现场的表现打分，选出一、二、三等奖和优秀奖。

注：所有活动全部结束后，颁发奖状，主持人宣读闭幕词，欢送嘉宾离场，观众离场，清理会场。

七、注意事项

1、决赛时干事到场控制现场纪律，保证有序的纪律。

2、保证音响设备无故障。

文档为doc格式

职业生涯规划课讲篇二

各二级学院：

为进一步增强我校大学生的`职业生涯规划与职业发展意识，提升自我认知水平与职业探索能力，促进创业能力和创业质量的提升，学校将在全校学生中组织开展“大学生职业生涯规划教育季”系列活动，并纳入校第十九届大学生文化艺术节。现将有关事项通知如下：

我的职业生涯我做主

20xx年10月-12月

全校大学生

1. 职业生涯规划唤醒专题讲座

主讲人□xx教授：生涯规划教授、教育学硕士、美国咨询师认证委员会nbcc认证的全球职业规划师□gcdf□□全球生涯教练□bcc□□教育部职业核心能力认证师资□cvcc□□教育部首批职业发展与就业指导示范课程负责人，教育部十二职业教育国家规划教材《职业生涯规划》主编□xx省职业生涯规划学科竞赛优秀指导教师，全国职业核心能力优秀教师。《职业生涯规划》、《高中生职业生涯规划》等教材主编。公开发表生涯规划相关论文二十余篇□xx图书馆阅读疗愈专家组成员。

讲座时间：11月29日晚

主办单位：招就处

2. 大学生创新创业与实践专题讲座

主讲人：王xx教授□xx工业大学创业学院院长□xx工业大学计算机网络应用研究所所长、计算机软件与理论省重点学科方向负责人。

讲座时间：11月下旬

举办单位：信艺学院

3. “职场达人”求职辅导系列讲座

主讲人□xx市就业管理服务局指定导师

讲座时间：10月-11月

举办单位□xx学院

4. 简历制作与模拟面试大赛

活动内容：面向全体学生，组织学生制作个人简历，并推荐优秀作品参加学校评选以及进行模拟面试大赛。

活动时间：11月下旬

举办单位：水利学院

5. “你问我答”就创业政策咨询会

活动内容：邀请大学生职业生涯规划、就创业指导领域相关专家、职能部门工作人员，在新生入学、毕业季大学生职业生涯规划探索阶段若干关键节点、针对全院乃至全校同学开展大学规划、职业发展及就创业政策户外咨询会。

活动时间：11月中旬

主办单位：建工学院

6. 学历提升专场咨询会

活动时间：11月-12月

主办单位：信艺学院

7. “职场精英”访谈活动

活动内容：根据学生需求，邀请优秀校友、重点企业高管、人力资源总监等职场精英来校。重点通过职业生涯人物访谈、主题报告等形式，为在校大学生了解社会、了解职场搭建平台，提升学生主动发展自我的行动力。

活动时间：11月下旬

主办单位：电气学院

8. 共创式职业生涯教育沙龙

活动内容：共创式职业生涯教育强调职业生涯教育是一个师生“共创”的过程，探究师生共建职业生涯教育模式的内涵、核心以及技术方法，并对共创式的职业生涯教育模式提出意见和反思，以期对大学生职业生涯教育改革提供一些思路和想法。

活动时间：10月27日

主办单位：经管学院

1. 高度重视，广泛宣传。各学院要加强领导，结合学生需求和专业特点，设计开展生源规划教育系列活动。广泛宣传，营造良好活动氛围，启发学生积极主动的大学规划与就创业意识，树立职业生涯规划意识，提升自身综合素质，构

建促进大学生未来职业发展的知识结构，并通过大学生和学校的共同努力，提高日后就业技能及竞争力。

2. 有序推进，总结提升。各学院要结合实践教学、认真组织实施各级层面的活动，善于发现优秀典型，注重活动质量，凝练特色提升品牌。

xx学院招生与就业指导处

20xx年10月25日

职业生涯规划课讲篇三

外语系职业生涯规划大赛经过了半个多月的筹划和准备，从初赛的90余份来自外国语言系10级各个班级的初赛稿件中产生了10名进入决赛的优秀的作品。从参赛作品的内容和质量上来看，同学们都基本掌握了一份职业生涯规划书应该具备哪些关键要素，同时可以结合自身情况分析出自身的一些优缺点以及在职业方面的追求和想法，很多同学也都做了大学四年的规划，从大一到大四的四年发展思路十分清晰而且实用，包括自己所学专业可能会接触到哪些课程，该专业前景如何，在那些方向上最有发展前途，用人单位会注意哪些技能，大学应该考取哪些专业证书以及技能证书等等。有的部分同学甚至让自己的职业规划书更具有可变通性，还写到了以后的两方面发展的可能性，比如如果考研考上会怎样，如果不幸落选又会怎样，或者是以后可能考虑去国外发展的同学也会考虑到在国内这样发展自己会有哪些优势劣势，对自己职业生涯的未来前景做了几条全面而又可行的规划。在评委对这次大赛作品的评选时候，甚至为大一的同学就可以有如此明确的职业生涯规划发展观而感到十分惊喜。

详细的讲解，中间时不时会听见观众阵阵的叫好声，台下的评委也不时地点头称赞同学们的想法的全面以及新颖。第二

轮是选手接受评委的职业生涯规划问答的环节，十位选手一次上台回答了有关职业生涯规划的问题，台下不时爆发出雷鸣般的掌声和阵阵的笑声，有的选手的回答幽默风趣，有的回答简单而有哲理。

经过激烈的角逐产生了本次大赛的获奖选手三名，其中100803班张经纬同学凭借着稳定的发挥和幽默的演讲摘取了本次活动的桂冠，100802班许翠平同学获得二等奖，100802班姚春丽同学获得三等奖，并获得外国语言系科协颁发的精美奖品。最后，外国语言系副主任刘晓光教授上台对本次活动做简要点评，本次活动在一片欢腾的气氛中结束了。通过这次职业规划大赛活动，全院大一同学明确了职业生涯规划可以发掘自我潜能，增强个人实力。本次外国语言系职业生涯规划大赛取得了圆满成功。

医学院 为深入贯彻落实科学发展观，做好毕业生就业工作，帮助我院学生树立正确的人生目标和就业观念，增强竞争意识、危机意识、职业规划意识，用科学发展观规划自己的职业生 涯，变“被动就业”为“主动择业”，增强就业竞争力，用高效行动去实现职业目标。为此我院举办了“大学生职业生 涯规划设计系列活动”。

活动历经了班级预赛、系级复赛、院级决赛三个阶段。通过“人人参与，人人演讲”的形式，达到了全面提高同学们的自我认识，树立正确的成才观和就业观，发掘自身潜力，学会科学定位，从而提高就业竞争力的目的，现将本次活动作如下总结：

一、活动所得成绩

回顾职业生涯规划大赛系列活动的整个过程，有许多经验值得我们认真总结。

第一，学生树立了正确的就业观。活动很好地传播了职业规

划的理念，使全院同学充分认识了自己，学会了客观地分析环境，并且能够科学地树立目标，做出正确的职业选择，为以后就业奠定了基础。对促进我院毕业生就业工作具有积极的作用和深远的影响。

第二、学生制定了具体的职业目标。职能部门精心策划，通过活动前宣传、职业生涯规划主题班会、各系初赛、学院复赛及决赛几个阶段，使全院学生都参与到活动来，使同学们深入地了解职业规划的重要性，培养了同学们分析问题的能力，都能根据自己的实际情况制定了具体的职业目标，增加了同学们的自信心，从而达到预期效果。

第三、锻炼了学生的三种能力。

到人尽其才、物为其用、财尽其力，善于总结提高，把感性认识上升到理性认识，更好地开展工作。

2、语言表达能力。流利自如、文雅幽默机智又风趣的谈吐是成功就业的必备条件。通过职业生涯规划比赛使学生在演讲和辩论中有意识地剔除了口语杂质，提高了语音表达能力和沟通能力，交际充满自信，能自如应对面试，沟通肢体语言正确亲切，使学生迅速提升应聘自信心，从而获得用人单位的青睐，赢得了就业先机。

3、实际操作能力。学生对职业生涯规划知之甚少，大赛筹备小组对活动方案进行了认真讨论，对活动全过程进行了仔细设计、论证，在活动开始前确定了正确的指导方针，形成了一整套可操作性强的活动方案；现场演示能力、操作能力都明显提高，学生通过参加活动，对自己的职业生涯进行了合理的规划，学习的目的性更强、学习更加主动，实际创作能力普遍得到了提高。

第五、提高了就业指导老师的工作水平。如何指导学生进行职业生涯规划是摆在我们面前的一个新课题，在这次活动中，

我们的就业指导老师全程参与指导和辅导学生进行职业生涯规划，他们通过查阅资料、讨论、教学研究活动、观摩和修改学生作品，提高了自己的就业指导工作水平。

二、活动中的不足及今后的打算

此次举办职业生涯规划活动，经验不足，在各阶段活动开展的过程中，碰到过各种方面的问题，同学们开始对此了解认识不够，前期工作开展比较困难。

为了更好地指导学生进行职业生涯规划，使就业指导工作事半功倍，我们在今后的工作中力争做到：

1、职业生涯规划指导常规化：就是要将职业生涯规划的指导工作贯穿于全学程，使教室、实验室、寝室和实习单位都成为我们的指导场所。

2、职业生涯规划比赛制度化：就是在成功举办的首届职业生涯规划大赛的基础上，建立职业生涯规划比赛的相关制度，每两年举办一次比赛。

3、活动方案多元化：就是在形成活动方案时多与比赛相关指导老师和专家多交流，多征求相关部门的意见，使活动方案更加完善，更具操作性。

4、指导学生具体化：就是通过职业生涯规划指导引导学生走进职场，走近职业人士；通过课后布置人物访谈，个别辅导，课上讲述过程与收获，确保大多数同学通过课程能主动和有意识的去寻找、发现和接触职场目标人物。

5、指导老师专业化：就是要加大投入，利用三到五年的时间，通过自学、外出培训等形式，培养10名具有中级以上职业生涯规划指导教师资格的指导教师。

本次大赛活动的成功，得益于学院领导的高度重视和大力支持，广大师生的积极努力，社会各界的鼎力相助。我们将以本届大赛为新的起点，不断改进和完善不足之处，积极探索创新，把职业生涯规划理念的学习和实践活动推向新的高潮。

就业与职业发展协会办公室

2017年6月16日

职业生涯规划课讲篇四

为了强化大学生职业生涯规划理念的学习与实践，引导学生树立“成功者”的心态，形成提高自身素质的动力，进一步推动我系就业指导工作的深入发展。同时，配合学院开展第五届大学生职业规划大赛，我系决定举行主题为“规划理想职业，成就精彩人生”的第二届职业生涯规划大赛。

初赛阶段由本班进行，推荐2份以上作品参加系的比赛。我系邀请了专业老师担任评委，对参赛作品进行评审。按成绩的高低公示了进入决赛的14名同学的名单。进入决赛阶段的14名选手于9月16日晚在综合楼内阶举行。我们邀请了学院就业处处长梁进杲、学院就业办伍祖阳老师等嘉宾出席比赛。学生工作处科长孔宪锦、艺设系辅导员林缅及我系辅导员程喜和担任本次大赛的评委。

比赛分为三个环节进行□ppt展示、评委老师提问与现场情景模拟。进入决赛的选手分别从自我评价、确定目标、环境评价、职业定位、计划实施、评估调整等方面进行了客观分析，对自己在大学期间和毕业五年内学习与发展进行了合理的规划。随后，评委们根据选手阐述进行现场提问。现场情景模拟中，凸显了选手们的应变能力与综合素质。

比赛过程中，选手们在台上挥洒自如、自信机智，精美的ppt良好的精神面貌，给现场观众及评委留下了深刻的印象。现场还穿插了抽奖环节，更是活跃了气氛。

我们对此次比赛的准备工作做得比较充分，所以比赛过程中没有出现意外状况。而已在比赛开始前，我们都有把选手的ppt预放映了一遍，保证了选手的作品在比赛过程中顺利演示。

但是由于我们两个部门是第一次接手举办活动，有很多地方都不太清楚，所以此次活动也存在很多的不足：首先，是场地问题。因为当时主教楼在周末要进行医师考试，所以一整幢楼都不能申请，此外图阶用作新生会议也申请不了。又由于对学校不熟悉，误以为综合楼外阶是内阶，所以申请了综合楼内阶。让观众忍受闷热的环境，导致了比赛还没结束就有很多人走掉了；而且也影响了选手的场景模拟环节的发挥。这是我们这一次活动的最大不足。但是经过这一次的活动，我们学到了很多，相信在以后的日子，我们再有机会接手活动的话，我们会做得更好的。

外联部、学习部

二〇一一年九月十八日

为深入贯彻落实科学发展观，做好毕业生就业工作，帮助我院学生树立正确的人生目标和就业观念，增强竞争意识、危机意识、职业规划意识，用科学发展观规划自己的职业生涯，变“被动就业”为“主动择业”，增强就业竞争力，用高效行动去实现职业目标。根据教育部有关文件精神，我院于4月25日—5月8日举办了“大学生职业生涯规划大赛活动”。

活动历经了报名海选预赛、复赛、培训期、院级决赛四个阶

段。通过“人人参与，人人演讲”的形式，达到了全面提高同学们的自我认识，树立正确的成才观和就业观，发掘自身潜力，学会科学定位，从而提高就业竞争力的目的。现将本次活动作如下总结：

一、活动开展情况

1、成立职业生涯规划大赛活动领导小组，小组成员由院就业创业部和学习部全体成员组成。学院领导对此次活动高度重视，为本次活动的开展提供了有力的组织保证。

2、开展“早规划、早就业、早创业、早成才”宣传活动为了让学生们了解职业生涯规划，增强职业生涯规划意识，学院积极组织策划并召开活动启动会议，4月24日至4月25日在全院开展以“早规划、早就业、早创业、早成才”为主题的职业生涯规划设计宣传活动，通过展板、海报等方式的宣传，引起了学生们广泛关注，在校园内兴起了人生理想设计和职业生涯规划的热潮。3、全院开展职业生涯规划主题班会，达到了“人人参与、人人演讲”的要求。

为了让每一个大学生都了解职业生规划的真正意义与内涵，增强职业生涯规划意识，本次活动于4月26日——4月27日在全院范围内铺开，全院大一大二各班级开展了“设计精彩人生 描绘美好前程”主题班会，此阶段为本次活动的重点阶段，以班为单位，人人参与，人人演讲，同学们对人生规划书进行了大胆设计，积极展示自己的演讲才能。

3、海选初赛

经过前两个阶段活动的推进，全院形成了良好的职业生涯规划氛围。4月28日—4月29日各系开展了选拔赛，制定了严谨的工作程序和选评制度，通过宣传推广、培训咨询、辅导学生撰写作品、举办系级大赛、邀请专家评审等系列活动。此阶段活动精彩纷呈，亮点倍出，将大赛活动逐步推向高潮。

学院对各系活动开展情况进行了全面检查，效果良好。

《中文系第二届职业生涯规划大赛活动总结》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

职业生涯规划课讲篇五

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。

帮助广大同学树立职业规划的`意识，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。

职业生涯规划演讲比赛

全院所有大一学生

待定

待定

（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栋张贴，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。

（评分细则见附录一）

- 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

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。

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。

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

外国语学院职业发展协会大学生创业联盟

大学生创业联盟

附录一：

演讲比赛评分细则

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）

3、演讲效果（10分）

演讲精彩有力，使人在美的享受中受到了深刻教育，具有强大的鼓舞性、激励性、说服力、感召力和召唤力。

注：包括仪表形象：服饰大方、自然、得体，举止从容、端正，风度潇洒，精神饱满，态度亲切。

4、脱稿（10分）

表现熟练程度

5、演讲时间（10分）

最好控制在3—5分钟

评分采用百分制，去掉一个最低分一个最高分后取平均分为选手最后得分。