

# 体育学院研究生职业生涯规划签约维权和风险防范专题讲座

5月25日，安徽师范大学体育学院研究生院在体育学院二楼圆形报告厅举办了“求职择业，你我同行”就业指导系列服务讲座。

会议邀请了经管学院副教授张建华老师；原芜湖市经济开发区人力资源开发中心副主任、现芜湖市劳动人事争议仲裁院罗红涛副院长参加会议。我院邵登辉书记和毕业班辅导员蒋先军老师出席了本次活动。



邵登辉书记首先代表学院向同学们说明了本届毕业研究生就业择业情况，学院非常重视学生毕业就业工作，可以采取灵活的就业方法应对就业问题，明确当代研究生必须要有明确的职业规划，职业规划从研一就要开始培养。鼓励研究生树立“先就业，再择业”的工作

理念。邵登辉书记最后对应届毕业生表示祝福和祝贺，希望大家明确自身定位，尽早找到心仪的工作岗位。



随后，张建华老师就职业规划相关问题和同学们进行了讲解，为同学们理清职业规划的顶层逻辑和职业规划的基本流程。针对同学们可能面临不太适应的就业环境时，张建华老师给大家提出了自己的几点建议：1. 改变环境——时间+情商+耐心；2. 改变自己，适应环境——不要二次或多次伤害自己；3. 放弃现有环境——找到了更好的机会而不是对现实不满。要求同学们要主动适应环境，多从自己身上找问题，不要总是将自己的失败归结于外部环境，多去发现自身的小进步，提升格局，拓宽思路，努力克服职业倦怠。



最后，罗洪涛副院长从劳动合同签订、培训协议、竞业限制、其他注意的风险四个方面向同学们讲述了高校毕业生求职签约风险防范的相关问题。警惕同学们在签订就业合约时多留一份“心眼”，防

止面试骗局、被公司克扣、拖欠工资现象的发生。



罗院长就这么多年的工作体验和体会,和同学们交流如何应对当前就业形势,应届毕业生应从提升能力方面入手,提高自己求职择业的能力。要求同学们充分利用网络资源,一是便捷,二是权威,及时获得就业信息,保持平常心,理性认识社会和自我,学会自我心理调适,积极从容应对就业压力。并培养积极乐观的人生态度,建立良好的人际关系,培养独立意识,竞争意识和风险意识,对自己的职业生涯进行合理规划。只有这样,才能摆正心态,在求职中获得成功。

安徽师范大学体育学院研究生会

2021.5.25

