**“筑梦杯”大学生职业规划大赛**

关于举办“筑梦杯”大学生职业规划大赛通知：

为深入贯彻党中央、国务院的决策部署，切实落实《国务院关于印发 “十四五” 就业促进规划的通知》相关要求，定于2025年1月17日举办“筑梦杯”大学生职业规划大赛。这不仅有助于增强大学生的职业规划意识，更能引导他们尽早为就业做好全面准备。大学生应树立全新的择业观念，以此为契机，开拓就业的全新局面，进而推动实现高质量且充分的就业目标。

一、大赛主题

规划精彩人生，打造锦绣前程

二、组织单位

主办方：“筑梦杯”大学生职业规划大赛组委会

三、大赛内容

包括学生成长赛道和就业赛道。

1.成长赛道。主要面向本、专科中低年级学生，考察其树立生涯发展理念并合理设定职业目标、围绕实现目标持续行动并不断调整的成长过程，通过学习实践提升综合素质和专业能力，体现正确的择业就业观念。

2.就业赛道。面向本、专科高年级计划求职学生和研究生，考察其求职实战能力，对照目标职业及岗位要求，个人综合素质和专业能力等方面的契合度，个人发展路径与就业市场需求的适应度。

四、参赛材料要求

选手在大赛平台提交以下参赛材料：

1. 求职简历（PDF格式）。
2. 职业生涯规划书（Word格式）

（三）求职综合展示（PPT格式，不超过50MB；可加入视频）。

五、参赛作品要求

（一）简历

1.个人信息准确、清晰，包括姓名、性别、联系方式、电子邮箱等。

2.教育背景完整，注明毕业院校、专业、入学及毕业时间，列举相关课程成绩及获得的学位。

3.工作经历（如有）详细，描述工作岗位、职责、业绩成果等，突出与应聘职位相关的经验。

4.技能特长明确，如语言能力、计算机技能、专业证书等。

5.获奖情况真实，列举在校期间或工作中获得的重要奖项及荣誉。

（二）职业生涯规划书

1.自我评估全面，包括性格特点、兴趣爱好、能力优势、价值观等方面的分析。

2.职业环境分析深入，对目标行业、职业的发展现状与趋势进行研究，了解就业市场需求。

3.职业目标明确，设定短期、中期和长期职业目标，并阐述目标确立的依据。

4.实施计划详细，制定实现各阶段职业目标的具体步骤、时间安排及行动策略。

5.评估调整合理，设定评估周期与标准，说明在职业生涯发展过程中可能进行的调整及应对措施。

六、大赛赛制

（一）大赛采用赛区级竞赛、全国总决赛赛制。

（二）全国总决赛设金奖、银奖、铜奖。

**赛区划分**

|  |  |
| --- | --- |
| 东北赛区 | 黑龙江省、吉林省、辽宁省、内蒙古自治区 |
| 中部赛区 | 山西省、河南省、湖北省、湖南省、江西省、安徽省 |
| 东部赛区 | 北京市、天津市、河北省、山东省、江苏省、上海市、浙江省、福建省、广东省、海南省 |
| 西部赛区 | 重庆市、四川省、广西壮族自治区、贵州省、云南省、陕西省、甘肃省、宁夏回族自治区、新疆维吾尔自治区、青海省、西藏自治区 |

七、赛程安排

大赛报名：2025年1月17日-2025年2月15日。

赛区评审：2025年2月16日-2025年2月24日。

公布赛区竞赛结果以及入围国赛名单：2025年2月25日。

全国总决赛评审：2025年2月26日-2025年3月8日。

公布全国总决赛获奖结果：2025年3月9日。

八、参赛要求

（一）参赛选手须为普通高等学校在校学生。每名选手结合自身条件选择符合要求的一个赛道报名参赛。首届大赛全国总决赛获金奖、银奖选手，不得再次报名原赛道比赛。

（二）参赛选手应按要求在大赛平台准确填写报名信息，提交材料应坚持真实性原则，不得含有违法违规内容，否则将被取消参赛资格及所获奖项等，并承担相应法律责任。

（三）各地各高校应认真做好参赛选手资格审查和参赛材料审查工作，确保符合相关要求。

本通知所涉及内容的最终解释权，归大赛组委会所有。大赛组委会根据需要组织赛事说明会或相关工作培训，不委托任何第三方机构或个人开展上述活动。主动接受社会监督，严格监管评委和工作人员。



“筑梦杯”大学生职业规划大赛组委会

2025年1月16日