

通化市就业指导中心
免费职业培训服务口袋书

一、技能培训

培训地址：通化市就业指导中心（东昌区建设大街3868号靖宇中学对面）

招生咨询电话：0435-3617237

联系人：赵老师（微信同号18643508200）

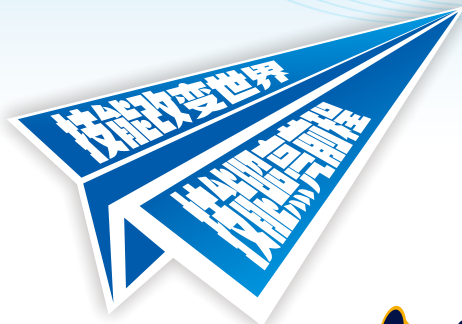
二、创业培训

培训地址：通化市就业指导中心（东昌区建设大街3868号靖宇中学对面）

招生咨询电话：0435-3617237

联系人：杜老师（微信同号13894530111）

通化市就业指导中心 免费职业培训服务口袋书



通化市就业指导中心



前 言

就业是民生之本，技能是就业之基。职业技能培训一头连着劳动者就业增收，一头连着产业转型升级，是打通劳动力供需堵点、破解结构性就业矛盾的重要举措。职业技能培训是围绕劳动者就业创业、岗位履职、职业转换的实际需要而进行的技能提升活动，是劳动者职业生涯的“充电站”。职业技能培训的价值，不仅仅是传授一技之长，更在于为劳动者搭建成长通道，让他们立身有本领、发展有奔头。

目 录

一、通化市就业指导中心简介	1
二、技能培训	3
(一) 培训对象	3
(二) 培训项目	3
(三) 培训方式	18
(四) 报名条件	18
(五) 报名方式	19
三、创业培训 (SIYB)	20
(一) 培训对象	20
(二) 培训内容	20
(三) 培训方式	24
(四) 报名条件	25
(五) 报名方式	26
四、办学条件展示	27
五、培训成果展示	28
(一) 课堂风采	28
(二) 学员作品	29

一、通化市就业指导中心简介

通化市就业指导中心是通化市人力资源和社会保障局下属公益一类事业单位，成立于 1983 年，办公场地建筑面积 4100 平方米，内设各类标准化专业培训教室 10 间，教学设施配套齐全，可满足多工种、多批次职业技能培训教学需求。

中心坚持以就业为导向，聚焦重点群体就业创业能力提升，面向城镇失业人员、农村转移劳动力、毕业年度及离校两年内未就业高校毕业生、在校大学生等群体，常态化开展家政康养、餐饮面点、数字新业态、生活美容、手工编织等多个品类的免费职业技能培训。培训紧贴本地产业用工需求，兼顾实用性与市场性，通过理论授课、实操训练相结合的方式，帮助参训人员掌握一技之长，提升就业竞争力，拓宽就业增收渠道。

自成立以来，中心持续发挥公共就业服务阵地作用，累计为各类劳动者提供免

费职业技能培训服务近4.5万人次，切实把职业培训成果转化为稳就业、促增收的惠民实效，持续优化全市人力资源供给，补齐本土技能人才短板，助力产业提质增效，为通化市经济社会高质量发展提供坚实人才支撑与有力保障。

二、技能培训

（一）培训对象

培训对象须无单位社保、无退休金、无营业执照。

1. 农村转移就业劳动者；2. 脱贫劳动力；3. 毕业年度（指毕业所在自然年，即1月1日至12月31日）高校毕业生及离校两年未就业高校毕业生（含中高职院校、技工院校和特殊教育院校职业教育类毕业生）；4. 城乡未继续升学的应届初高中毕业生；5. 退役军人；6. 城镇登记失业人员；7. 残疾人及其他就业困难人员。

（二）培训项目

1. 家政康养类。

（1）收纳整理师

收纳整理师是目前家居服务、家政行业热门的刚需岗位，主要针对家庭全屋空间、日常储物区域进行规划整理、收纳优化、空间改造及整洁维护。初级收纳整理师面向零基础学员开设，无需从业经验，

课程通俗易懂、实操性强，贴合普通家庭整理需求与市场上门服务标准。通过系统化学习，帮助学员掌握专业收纳整理思维、标准流程与落地技巧，适合零基础就业、居家自用、家政人员技能升级人群学习。

本课程帮助学员从零掌握专业收纳整理的基础知识、空间规划逻辑、分类收纳方法及全屋整理实操技能。建立科学的收纳体系，能够独立完成家庭卧室、衣柜、厨房、卫生间、客厅、阳台等主流空间的整理收纳工作，符合初级收纳整理师上岗服务标准。

核心培训内容包括：收纳整理基础理论与职业认知、衣物收纳整理实操、全屋空间专项整理实操、小件物品精细化收纳等。

（2）育婴员

育婴员是专门针对0-3岁婴幼儿生活照料、日常护理、早期启蒙培育的基础型家政职业岗位，也是母婴服务行业的入门核心岗位。初级育婴员培训面向零基础学

员设计，通过系统化教学，让学员全面了解 0-3 岁婴幼儿生长发育规律、生理及心理特点，熟练掌握婴幼儿生活照料、卫生保健、日常护理、早期启蒙的基础专业技能，树立科学、规范、安全的育婴服务理念，具备独立照顾 0-3 岁婴幼儿的上岗能力，符合初级育婴员职业从业标准。

本课程通俗易懂、实操性强，聚焦婴幼儿科学养护基础技能，旨在帮助学员系统掌握专业育婴知识，熟练完成日常育婴工作，顺利上岗就业，适配家庭育婴、婴幼儿照护中心等基础岗位需求。

核心培训内容包括：育婴基础理论知识、婴幼儿生活照料实操、婴幼儿健康卫生与日常护理、婴幼儿早期启蒙与智力开发等。

（3）保健按摩师

保健按摩师是健康养生行业入门核心岗位，主要运用规范的保健按摩手法，对人体肩、颈、腰、背、四肢等部位进行放松调理、疲劳缓解、日常保健养护，适用于养生馆、理疗店、家政上门保健、社区

养生服务等多种就业场景。本培训面向零基础学员开设，无需医学基础，课程通俗易懂、实操占比高，严格按照初级职业技能标准教学，帮助学员快速掌握专业按摩理论与规范手法。

本课程以理论基础扎实、手法标准规范、安全专业实用为核心目标，让学员系统掌握人体基础解剖常识、中医基础养生理念、保健按摩禁忌知识及全套基础按摩手法。熟练掌握全身常规保健按摩流程，能够独立完成头颈、肩背、腰背、四肢、全身放松保健服务，树立安全操作、规范服务的职业意识，达到初级保健按摩师上岗从业标准。可从事初级保健按摩师、养生师、理疗助理、家政保健服务人员等岗位，适合零基础转行、自我养生。

核心培训内容包括：保健按摩基础理论知识、基础按摩手法系统学习、局部专项保健按摩实操、全身标准保健按摩流程、常见亚健康问题基础调理。针对大众常见的久坐疲劳、肩颈僵硬、腰背酸痛等亚健康问题，教授基础针对性放松调理手

法。

(4) 营养配餐员

营养配餐员是餐饮健康行业刚需基础岗位，主要根据不同人群的身体特点、营养需求、饮食禁忌，合理搭配膳食、制定食谱、把控饮食营养均衡，广泛适用于家庭营养餐制作、幼儿园、食堂、养老机构、小区居家康养、家政高端服务等就业场景。本培训专为零基础学员设计，通过系统化学习，让学员掌握基础营养学知识、食材搭配原则、四季膳食调理、人群配餐技巧，零基础掌握科学做饭、健康配餐的专业技能，实现就业、增收、家庭科学膳食管理。

本课程以懂营养、会搭配、能实操、接地气为核心目标，帮助学员系统掌握基础营养知识、食材营养特性、膳食搭配禁忌、四季饮食原则、不同人群科学配餐方法。熟练掌握家庭日常配餐、儿童营养餐、中老年营养餐、四季养生餐的食谱设计与制作技巧，能够独立完成日常健康膳食搭配、合理膳食规划、营养均衡调整，

符合初级营养配餐员上岗标准，适配家庭、食堂、托育、养老等基础配餐工作。

核心培训内容包括：营养配餐基础理论知识、科学膳食搭配核心技能、分人群专项营养配餐实操、四季养生配餐知识、食谱设计与实操应用等。

(5) 养老护理员

初级养老护理员是康养行业刚需基础岗位，主要负责老年人的日常生活照料、基础健康护理、心理陪伴、安全防护与日常养生照料，广泛适用于养老院、康养中心、社区日间照料中心、居家养老陪护、高端家政养老服务等就业场景。本培训面向零基础学员开设，无需从业经验、就业率高。课程通俗易懂、理论结合实操，严格按照国家初级养老护理员职业标准授课，帮助学员快速掌握专业养老护理技能，具备居家陪护、机构照护的专业能力，是目前高薪、需求量大的家政康养热门工种。

本课程以专业规范、实操实用为核心目标，帮助学员系统掌握老年人生理心理

特点、日常起居照料、基础健康护理、常见老年病照护、安全防护知识及养老服务职业规范。通过标准化训练，让学员能够掌握老年人生活照料、清洁护理、健康监测、用药辅助、安全防护、康复保健、心理陪伴等全套初级养老护理技能。具备独立照顾自理、半自理老人的专业能力，可从事居家养老陪护、养老院护理员、康养中心护理人员、社区养老专员、高端家政养老陪护等岗位，是大龄就业、零基础入行康养行业的首选技能。

核心培训内容包括：养老护理基础理论与职业素养、老年人日常生活照料实操、老年基础健康护理、老年康复辅助与日常保健、心理陪伴与人文关怀等。

（6）健康管理师

健康管理师是大健康产业刚需岗位，是国家大力扶持的健康服务类职业，主要从事个人及家庭健康档案建立、健康风险评估、亚健康干预、膳食指导、运动指导、心理健康疏导、慢病基础管理、健康科普宣教等工作。广泛适用于健康管理公

司、体检中心、社区卫生服务、养老机构、养生会所、母婴健康服务、企业健康顾问、居家健康管理等就业场景。本培训面向零基础学员开设，无需医学基础、门槛低、就业面广。课程通俗易懂、理论结合实操、落地性强，严格按照初级健康管理师职业技能标准授课，帮助学员从零掌握专业健康管理知识与实操技能，适合大健康行业就业、自我健康管理、家庭养护等。

本课程帮助学员系统掌握基础医学常识、营养学知识、运动健康知识、心理健康知识、常见慢病管理、健康风险筛查、健康干预方案制定、健康科普服务技能。培养学员科学、规范、专业的健康管理服务能力，能够独立完成健康档案建立、健康状况分析、亚健康调理指导、膳食运动规划、基础慢病养护指导，

核心培训内容包括：健康管理基础理论与职业素养、基础营养学与膳食健康管理、运动与作息健康管理、常见慢性病基础健康管理、心理健康与情绪管理、健康

档案、风险评估与健康干预、健康科普等。

2. 餐饮面点类。

中式面点师

中式面点师是餐饮行业热门基础技能岗位，主要掌握中式传统面食、点心、包子馒头、酥点、糕团、家常面点的制作工艺，广泛适用于早餐店、食堂、酒店后厨、烘焙门店、家政私厨、私房创业、家庭实用等就业及创业场景。本培训面向零基础学员开设，无需餐饮基础，课程由浅入深、实操为主。通过系统化培训，让学员熟练掌握面点和面、发酵、成型、蒸炸煎烤全套基础技艺，零基础学会传统中式面点手艺，适合就业上岗、摆摊创业、技能增收、居家自用。

本课程以零基础入门、标准化操作、成品高颜值、味道标准化为核心目标，帮助学员系统掌握中式面点基础理论、食材特性、和面技巧、发酵原理、造型手法、熟制工艺。熟练掌握大众常用早点、传统点心、家常面点的完整制作流程，能够独

立完成多款经典中式面点制作，掌握口感松软、造型美观、色泽均匀的技术。能够具备独立上岗、后厨操作、早餐摆摊、私房接单、家庭制作的能力，可从事中式面点学徒、早餐店面点师、食堂面点工作人员、私房面点创业者等岗位。

核心培训内容包括：中式面点基础理论与食材认知、和面技巧、发酵类热门面点制作（蒸制系列）、水调面团面点制作（煎、煮、炸系列）、传统糕团与特色小点、火候把控与成品优化等。

3. 数字新业态。

（1）直播销售员

直播销售员是新媒体行业热门岗位，主要通过直播间展示产品、讲解卖点、互动引流、转化成交、维护粉丝，完成线上带货销售工作。广泛适用于电商公司、直播基地、品牌店铺、自媒体创业、居家副业、门店线上引流等就业创业场景。本培训通过系统化教学，帮助零基础学员快速掌握直播流程、话术技巧、带货逻辑、镜头表现力，轻松实现上岗就业、居家副

业、个人 IP 变现。

本次培训以零基础敢开播、开播会讲解、讲解能成交、落地能赚钱为核心目标，帮助学员系统掌握直播带货基础规则、平台逻辑、镜头表现力、直播话术、互动技巧、产品讲解、转化、粉丝维护全套技能。掌握初级直播销售员必备从业能力，符合新媒体直播上岗标准。

核心培训内容包括：直播基础理论与职业规范、主播基本功训练、全套直播流程实操教学、产品讲解与带货成交话术、直播间互动、留人、转化实战、不同类目通用直播实战等。

（2）电子商务师

电子商务师是互联网电商行业基础核心岗位，主要从事网店运营、商品上架、店铺装修、订单处理、客户客服、产品推广、电商基础数据分析等工作，适配各大电商平台、新媒体店铺、企业电商部门、电商工作室、个人电商创业等就业场景。本培训面向零基础学员开设，无需电脑基础、无需从业经验，课程通俗易懂、理论

结合实操、实用性极强。通过系统化教学，帮助学员从零掌握全套电商基础运营技能。

本课程以零基础懂电商、会开店、会运营、能实操、可就业为核心目标，帮助学员系统掌握电子商务基础概念、平台规则、店铺搭建、商品管理、店铺装修、客服接待、订单处理、基础推广与数据分析。培养学员独立运营个人及企业网店的职业能力，熟练掌握电商日常全套工作流程，符合初级电子商务师职业上岗标准，能够胜任电商助理、店铺运营、网店客服、电商基础运营等岗位。

核心培训内容包括：电子商务基础理论与职业素养、网店开店与店铺搭建实操、商品编辑与店铺装修实操、电商客服与客户服务运营、订单物流与店铺日常管理、基础推广与数据分析等。

4. 生活美容类。

（1）美容师

初级美容师是美业行业入门岗位，主要从事面部基础护理、皮肤检测、肌肤清

洁、补水保养、肩颈基础护理、身体基础养生、美容仪器操作、顾客接待服务等工作，广泛适用于美容院、养生馆、美甲美睫店、皮肤管理中心、连锁美业机构、私人美容工作室等就业创业场景。本培训课程以理论打底、实操为主，严格按照国家初级美容师职业技能标准授课，帮助零基础学员快速掌握专业美容手法、皮肤知识与门店服务流程。

本课程帮助学员系统掌握基础皮肤生理学、美容卫生常识、护肤原理、标准面部护理流程、基础身体护理、美容仪器使用、门店服务规范。通过系统化实操训练，让学员掌握规范、标准、专业的美容操作手法，能够独立完成基础面部护肤、肌肤问题护理、肩颈放松保养、顾客接待服务。

核心培训内容包括：美容基础理论与职业素养、专业面部护理全套实操、头部、肩颈、手部专项护理、基础美容仪器操作教学、美容产品知识与搭配逻辑、门店服务流程等。

（2）美甲师

美甲师是美业热门岗位，主要从事手部基础护理、甲型修整、纯色美甲、基础涂色、简单款式制作、指甲养护、美甲卫生消毒等基础服务工作，广泛适用于美甲门店、美容美甲综合店、美业工作室、商场美甲专柜、居家副业、摆摊创业等就业创业场景。本培训课程通俗易懂、全程实操、精细教学。通过系统化训练，让学员从零掌握标准美甲基本功、规范操作流程、热门基础款式。

本课程以手法标准、操作规范、款式实用、零基础成才为核心目标，帮助学员系统掌握美甲基础理论、卫生消毒规范、手部护理知识、甲型修整技巧、美甲标准涂色手法、基础款式设计与实操流程。纠正新手常见手抖、涂不匀、起边、堆胶、凹凸不平等问题，熟练掌握初级美甲全套必备技能，能够独立完成日常纯色美甲、基础造型、手部养护服务等。

核心培训内容包括：美甲基础理论与职业规范、美甲全套基本功训练、手部护

理全套流程、胶类认知与基础款式实操、美甲收尾与成品养护等。

5. 手工编织类。

竹藤藤棕草编结

竹藤藤棕草编结工是传统非遗手工、文创民俗、家居工艺行业基础技能岗位，主要利用竹子、藤条、麻绳、棕丝、草材等天然原材料，通过劈、撕、绕、编、结、缠、织等工艺，制作各类家居收纳、民俗摆件、生活用品、工艺饰品、非遗文创产品。广泛适用于手工文创企业、民俗加工厂、乡村振兴手作基地、居家副业、摆摊文创、手工定制等就业增收场景。本培训面向零基础学员开设，上手简单、实用性强。课程以传统工艺为核心、实操教学为主，从零教会学员各类天然材质编织手法与结艺技巧。

本课程帮助学员系统掌握竹、藤、藤、棕、草各类天然材料特性、基础处理工艺、传统编织技法、基础结艺、纹路规律、定型收纳、成品组装流程。从零基础认识材料、掌握手法，解决编织松散、纹

路错乱、变形不规整、成品不牢固等常见问题，熟练掌握初级草编结工全套技能，能够独立制作生活实用编织品、简易文创工艺品。

核心培训内容包括：草编基础理论与职业素养、传统编织基础技法、竹藤专项编织实操、实用成品专项制作。

（三）培训方式

1. 模式：理论+实操，行业讲师带练，听得懂用得上。

2. 课时：60学时

3. 证书：出勤率达到90%且结业考核合格者，发人社部门培训合格证书。满20人即开课，人数不足顺延至下期。上课时间灵活，不占用工作时间。

（四）报名条件

1. 脱贫劳动力、毕业年度高校毕业生及离校两年未就业高校毕业生、城乡未继续升学的应届初高中毕业生、退役军人、城镇登记失业人员、残疾人需携带以下证件：

• 身份证原件及复印件

- 就业创业证

- 近期1寸免冠照片1张

2. 农村转移就业劳动者需携带以下证件：

- 身份证原件及复印件

- 户口本

- 近期1寸免冠照片1张

（五）报名方式

培训地址：通化市就业指导中心（东昌区建设大街3868号靖宇中学对面）

招生咨询电话：0435-3617237

联系人：赵老师（微信同号 18643508200）

三、创业培训（SIYB）

SIYB创业培训是面向广大有创业意识人群开展的系统化教学，课程坚持以实战、实用、实效为核心的原则，帮助学员把创业想法落地实施，持续提升创业实操能力。激发创业热情、夯实创业本领、有效降低创业风险，助力学员成功创办企业。

（一）培训对象

培训对象须无单位社保、无退休金、无营业执照。

1. 各类院校（含高等院校、职业院校、技工院校）在校学生；2. 离校2年内未就业高校毕业生；3. 贫困家庭子女；4. 贫困劳动力；5. 城乡未继续升学初高中毕业生；6. 农村转移就业劳动者；7. 下岗失业人员；8. 转岗职工；9. 就业困难人员（含残疾人）；10. 退役军人。

（二）培训内容

课程系统讲解创办小微企业全套知

识，培训分十个步骤，覆盖创业全过程。针对不同阶段创业者提供针对性的培训。

1. 创业意识培训（GYB）共二步。

面向准备创业人员，重点开展创业意识的引导，帮助学员评估自身是否适合创业，激发创业意识并初步筛选创业项目。课程内容包括：

第一步：评价你是否适合创业。讲解什么是企业，介绍创办企业将要面临的各类挑战，引导学员对照自身素质，判断自己是否具备创业的基础条件。

第二步：建立一个好的构思。结合市场需求挖掘创业点子，从可行性、市场前景对比筛选，锁定自己的创业方向。

2. 创办企业培训（SYB）共八步。

面向有创业想法且准备创业的学员理清创业全流程，规避创业风险，最终打造一家能够稳定运营的小微企业。课程分为八个循序渐进的学习步骤，带领学员完成从构思到创业的筹备。

第三步：评估你的市场。课程会教会学员，围绕自己的企业构思，科学评估企

业正式开办之后的市场状况。学员需要开展市场调研，深入调查潜在顾客群体，摸清顾客的需求、消费习惯；同时调研同行业竞争对手，分析对手的优势短板。基于调研结果制定完整的市场营销计划，并以此为依据，合理预测企业产品的销售量，判断项目有没有市场空间。

第四步：企业的人员组织。企业想要运转，离不开团队支撑。这一步主要学习搭建企业的组织机构，根据业务需求组建创业团队，科学做好岗位设置与人员分工，明确每个人的工作职责，理清管理模式，学会团队管理，保障企业各项业务有序开展。

第五步：选择你的企业法律形态。本模块讲解企业法律形态的基础概念，对比个体工商户、个人独资企业、合伙企业、有限责任公司等小微企业常见法律形态的特点，分析不同形式在责任、税务、注册流程上的差异，帮助创业者挑选最适合自身项目的企业法律形态。

第六步：企业的法律环境和责任。创

业必须坚守合法经营底线。课程讲解企业经营需要遵守的法律法规，明确企业要承担的各项法律责任，同时告诉创业者如何运用法律保护企业自身合法权益。为了降低经营中的意外风险，学员还将学习挑选适配企业经营的商业保险，做好风险防范。

第七步：预测你的启动资金。开办企业离不开资金支撑。启动资金分为固定资产投资与流动资金两大类。学员需要结合前面预测的销售规模，逐项估算开办企业的各类开支，包括场地、设备、原材料、开业宣传、人员工资等，测算出开办企业所需要的总启动资金，清楚创业需要准备多少钱。

第八步：制订你的利润计划。盈利是企业能够长期生存的根本。这一步学习成本核算、产品定价方法，理解现金流量对于企业运营的重要作用。通过测算收入、成本，制定销售成本计划、现金流量计划，预判企业能否盈利，判断项目是否具备可行性，最终完成创业计划书，为正式

开办企业做好全部准备。

第九步：判断你的企业能否生存。指导学员整合前八个步骤中对创业项目的调研分析结果，综合预判项目的可行性，评估企业能否持续运营，制定开办企业的详细行动计划，落实各项开办手续。

第十步：开办你的企业。主要讲解你在企业创办以后，需要开展的各项经营管理工作。

整套创业培训，重在激发创业意识，系统教授市场评估、项目选择、资金测算、经营管理、风险防控等实用技能。课程帮助有创业意愿的普通人理清完整创业路径，提前预判经营隐患，降低创业失败风险，提升自主创业与灵活就业能力。课程持续推动创业培训模式创新，实现培训体系长效发展，重点服务下岗失业人员、在校大学生、返乡农民工等群体，在稳定就业，促创业方面发挥积极作用。

（三）培训方式

课时：80课时。

证书：出勤率达到90%且结业考核合格

者，发人社部门创业培训合格证书。小班授课，每班不少于25人不超过30人。

（四）报名条件

1. 离校 2 年内未就业高校毕业生、贫困家庭子女、贫困劳动力、城乡未继续升学初高中毕业生、下岗失业人员、转岗职工、就业困难人员（含残疾人）、退役军人需携带以下证件：

- 身份证原件及复印件
- 就业创业证
- 近期1寸免冠照片1张

2. 农村转移就业劳动者需携带以下证件：

- 身份证原件及复印件
- 户口本
- 近期1寸免冠照片1张

3. 各类院校（含高等院校、职业院校、技工院校）在校学生需携带以下证件：

- 身份证原件及复印件
- 学校开具的在校身份证明
- 近期1寸免冠照片1张

（五）报名方式

培训地址：通化市就业指导中心（东昌区建设大街3868号靖宇中学对面）

招生咨询电话：0435-3617237

联系人：杜老师（微信同号 13894530111）

四、办学条件展示



(教学楼外观)



(创业培训教室)



(保健按摩实操室)



(面点实操室)



(多媒体教室)



(美甲教室)



(美容实操室)

五、培训成果展示

(一) 课堂风采



(保健按摩理论培训)



(保健按摩实操培训)



(中式面点理论培训)



(中式面点实操培训)



(直播销售员理论培训)



(直播销售员实操培训)



(健康管理师理论培训)



(大学生创业培训)

(二) 学员作品



(韭菜盒)



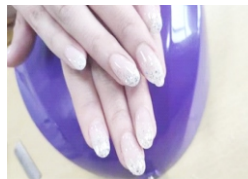
(花卷)



(斑马纹发糕)



(荷花酥)



(美甲)



(糖饼)