

活动吸引 个性辅导

工会助女职工全面提升自我

□本报记者 张晶/文 彭程/摄

“明天我们就去买丝巾。”3月6日，由市总工会女职工委员会和北京市职工服务中心联合开展的面向全市工会会员单位的2018年“温情三月，呵护心灵”女职工心理关爱服务周活动之“魅力女性如何修炼”——女性形象提升工作坊课程还没结束，台下的学员们便开始相约去逛街了。原来通过老师的讲解，学员们不仅学到了职场礼仪，还掌握了很多职场女性的装扮技巧。

活动太火爆 报名要靠抢

“这样的课程太解渴了，正是我们一直想学却没有机会学到的。”门头沟教师进修学校副校长赵薇说道。此次，学校全部女职工都参加了“魅力女性如何修炼”——女性形象提升工作坊课程。赵薇告诉记者，他们学校负责门头沟区从幼儿园到成人教育教师的培训工作，平时工作非常忙，经常要出去为老师们讲课，动辄就面对上百人，对于他们来说，形象是十分重要的一件事，“之前‘三八’节我们会给老师们发一些礼物，献一束花，都是比较常规的活动，这次得知市总工会开展了三八节特色活动，我们马上报名了，并且结合我们的实际需求，‘抢’到了形象提升课程，大家都非常珍惜这个难得的机会。”赵薇告诉记者。

正如赵薇所说，想要参加“温情三月，呵护心灵”女职工心理关爱服务周活动，确实要靠“抢”的。



么关系？短短半个小时之后，大家便用笑声回答了自己之前的疑惑。“大家每人选一条丝巾……”“我要红的。”“我喜欢粉色。”老师的话还没说完，学员们便争着去挑选自己喜欢的颜色了。经过前半个小时的暖场，初来时拘谨、隔阂的学员们已经逐渐打开了自我，变得有说有笑。

“把丝巾系在你最喜欢的身体部位上，然后，每个人再为你最喜欢的身体部位做一首三行短诗，实在想不出来的，说三个词语也可以，最后再用这个部位做一个动作，然后，我们大家都来模仿这个动作。”当老师说完后半句话时，学员们纷纷拿着丝巾比比划划，有的系在手上，有的系在腰上……“我喜欢胸。”在随后的分享环节，一位女学员自信地说道，并念出了她所做的诗，“胸有成竹，让我更自信，让我更快乐。”接着，她做了一个舞蹈中谢幕的姿势，双手做拉起裙摆状，挺胸点头，她落落大方的表现赢得了老师和现场学员的赞许，大家纷纷为她鼓起了掌，并和她一起做了这个动作。在老师的带领下，在场的每个学员都分享了自己最喜欢的身体部分，并带领大家摆出一个造型。

舞动心理团体辅导课的老师告诉记者，通过自由舞动，可以让学员们察觉自己的情绪、认知，并同外界建立良好的人际互动，感受自己对个人存在的控制能力，以达到内外平衡。同时，舞动课程还能有效地改善职工的形体，提升自尊心、注意力以及沟通技巧，为职工更好地融入团队，发挥作用提供有力支持。

希望通过“北京市职工心理体验服务系统”，让更多职工享受到免费、丰富、便捷、私密的在线心理服务，女职工可将工作中的困惑向咨询师倾诉，在专业人士的帮助下，一同探寻解决问题的方法，找到事业与家庭的平衡点。

心灵又手巧 女职工同场比缝艺

此次系列活动不仅让女职工“心灵”，还鼓励她们“手巧”。3月6日，由市总工会女职工委员会和中国缝制机械协会共同举办的“快乐相‘缝’”北京市职业女性缝艺大赛决赛在北京市职工服务中心如火如荼地进行着，赛事自去年开始，已陆续举办了10场分赛，最终有80名选手脱颖而出，闯入决赛。

决赛从当天早上9点开始，直至下午3点半，中间仅休息一小时吃午饭，参赛选手需使用主办方提供的表布、里布、配色布、棉、常用线及常用工具，现场制作出一幅“壁饰”。

来自中电建建筑院的王储是一名90后职工，在工作中她是一名建筑设计师，去年，她在工会组织的活动中初次接触了缝纫，是个绝对的新手，这次能够闯入决赛，她自己也十分意外，与众多高手同台竞技，她显得有些底气不足，不过在赛前她还是做了充分的准备，并发挥专业优势，设计了图纸小样，“输赢无所谓，重要的是享受缝制的过程，特别是当自己脑海中的图案变成了实物时，还是挺有成就感的。”

市总工会女职工部部长张秀萍表示，北京市职业女性缝艺大赛已连续举办两届，活动旨在丰富女职工的业余生活，就像活动主题所说——“快乐相‘缝’”，希望通过比赛让更多女职工享受到缝纫的乐趣。

张秀萍告诉记者，为庆祝“三八”国际劳动妇女节108周年，市总工会女职工委员会以“助力女职工成长，关爱女职工生活”为主题，开展了一系列活动，包括开展先进女职工选树、表彰、宣传活动；“女职工维权行动月”活动；“女职工关爱行动”活动。希望以此进一步激发女职工立足岗位、建功立业的积极性和创造性，为广大女职工全面发展和幸福生活营造良好的社会氛围和环境。

职工动动手指 即可享心理服务

看到这么丰富的工会会员活动，没有报上名的职工也不必失落，此次女职工心理关爱服务周活动特别面向全市会员单位，开展了不限人数的“心科普，心体验，心倾诉”女职工线上心理服务。全市女职工可登陆“北京市职工心理体验服务系统”(www.bjzgx.org)，或关注“首都职工心理发展”(sdzgxlfz)微信公众号，免费体验心理测评、心理减压、心理咨询等多模块线上心理服务。在线心理咨询服务由资深心理咨询师团队每天10:00至24:00(节假日无休)与广大职工在线互动。

市总工会相关负责人表示，

舞动打开心灵 助职工认识自我

今年的女职工心理关爱服务周活动共设置了三个课程，除了女性形象提升工作坊之外，还有“春暖大地，舞起生命活力”——舞动心理团体辅导课和“大手拉小手，幸福总相随”亲子关系心理辅导课，其中最热闹的便是舞动心理团体辅导课。

参加当天课程的女职工全部来自中国邮政集团工会北京市邮政商业信函委员会。课程开始前，大家都挺纳闷：跳舞和心理有什

