市职工服务中心职工心理关爱服务开放日活动举办

工会心理课传授职工沟通之道

本报讯（记者 张晶）近日，以“萨提亚沟通·跳出惯常模式，享受自在沟通”为主题的职工心理关爱服务开放日活动在市职工服务中心举办，来自西城区卫健委、燕山石化公司、方庄地区总工会等单位的百余名职工参加活动。

“这是一个机器人，脑袋圆圆的。”在活动暖场环节，老师将提前准备的图画交给了现场一名职工，只有她可以看到这张画，其他职工则要根据她的描述，把这张画画出来。听着相同的描述，现场职工呈现的作品却大相径庭，以此，老师向大家抛出了课上的第一个问题，“在沟通中，对方真的听懂我们要表达的意思了吗？”

在接下来的互动中，一名职工说出了她的困惑，在工作中，大家都十分注重学习业务知识，但却忽略了沟通方式对工作的影响，在家庭中亦是如此，常常是因为一件很小的事，就和老公吵得不可开交。如何让沟通更有效？老师用一出“情景剧”解答了大家的疑惑。

“你看屋子里面这么乱，你就不能收拾一下吗？”“既然觉得乱了，为什么你不收拾，凭什么都要等着我来做？”老师出题，围绕“谁来做家务”这件小事，由现场职工分别扮演丈夫和妻子，大家临场发挥进行沟通，话一出口，大家立刻意识到了自己在沟通中的问题。

“在萨提亚沟通模式中，这是典型的指责型沟通，最后不但问题解决不了，还可能造成夫妻关系紧张。”老师随之引出，萨提亚模式提倡的是一致性的沟通，既不一味指责，也不一味奉承，而是通过一种富有人情味儿的表达，既说出了真实意图，也能敞开自己不隐瞒情绪。

“通过这次课，我意识到了自己在沟通中存在的问题，并且在老师的引导下，找到了改善的途径。对于我来说，这是一个非常大的收获。”课后，一名职工由衷地对记者说道。

据悉，北京市职工服务中心职工心理关爱服务开放日活动已连续举办4年，今年的活动于4月启动，一直持续至12月，每月设一个主题，举办两次活动，活动内容新颖且实用，受到职工的广泛好评。

张晶　摄

赴德参赛北京焊接高手载誉回京

本报讯（记者 马超）满载着收获和喜悦，中德“北京·南图林根”职工焊接对抗赛北京代表团一行25人于12月1日中午安全抵达首都国际机场。

据了解，中德“北京·南图林根”职工焊接对抗赛北京代表团肩负着来自各方的殷切期望，于11月24日离京赴德。25日下午，代表团经过长途奔波来到南图林根州的罗尔–克洛斯特尔职业教育和现代技术培训中心，受到德方热烈欢迎，简短的开幕式后，代表团在中心负责人的陪同下对培训中心进行了参观。26日，代表团中20名选手按照焊条电弧焊组、钨极氩弧焊组、二氧化碳气体保护焊组、气焊组四个参赛组别分头进行赛前适应性练习，为正式比赛作最后的冲刺准备。

正式比赛在27日、28日两天进行，德方派出了12名选手参加四个组别的比赛，其中不乏“师傅”级（相当于国内的“教练”级）和德国州级冠军选手。因此参加比赛的选手虽然不多，但比赛的争夺异常激烈，也使成绩的含金量大大提升。

据介绍，经过两天的激烈角逐，北京代表团分别获得了焊条电弧焊组、钨极氩弧焊组的第一名，同时获得了所有四个参赛组别的第二名，以及焊条电弧焊组、二氧化碳气体保护焊组的第三名。

北京应急管理榜样人物讲述背后故事

本报讯（记者 刘欣欣）三四个月就走坏的鞋子、从来没有用上过的临时折叠床、新老四代的华灯维修车……在12月3日举行的2019年北京应急管理榜样人物颁奖典礼上，应急战线上的获奖代表们带来了让他们印象深刻的物件，并讲述物件背后的故事。

据了解，本次颁奖典礼以“担应急使命 谱安全华章”为主题，对“安监之星·北京榜样”“应急先锋号”“应急先锋”“北京市青年安全生产示范岗”“北京市青年安全生产管理大师赛”等典型选树活动进行总结并举行颁奖仪式。

颁奖典礼以“青春·创新”“坚守·担当”“忠诚·使命”三大篇章拉开序幕，通过播放先进事迹短片和总结颁奖词，展示了11个获奖集体和个人积极向上、拼搏进取、心系群众、为民奉献的时代风采和精神风貌，同时以访谈形式对获奖代表进行现场采访与交流，通过他们真情实感地表达，揭开背后鲜为人知的心路历程。

记者了解到，在往年的经验基础上，今年首次对上述多个典型选树活动举行联合颁奖仪式，将典型选树和宣传工作有效整合，提升典型选树活动品牌的含金量。在颁奖仪式的形式上，今年首次以电视节目录播的形式呈现。在对现场颁奖对象的选取上辐射面更广，涵盖青年安全工作者、政府安全监管一线人员、重大安全保障人员、救援抢险人员等。

平谷区总举办国家宪法日宣传活动

本报讯（记者 马超）12月4日是第六个国家宪法日，平谷区总工会在区职工服务中心举办了普法宣传活动，百余名群众走进公共法律服务中心、法律援助中心、律师事务所参加宪法宣传活动。

在宣传现场，平谷区总工会通过摆摊设点向过往群众发放《中华人民共和国宪法》《北京市实施〈工会法〉办法》《权益维护法律知识微手册》等法律书籍、宣传册600余份，工作人员现场对群众进行零距离帮扶，解答群众咨询20余次。

为加大宪法在职工群众中的知晓率，普及宪法知识，平谷区总工会在“平谷工会”微信公众号制发宪法宣传专题信息和在微信群中开展宪法知识答题。同时为了向广大职工群众普及法律知识，区总工会根据北京市总工会《关于开展2019年“遵法守法 携手筑梦”服务农民工公益法律服务行动的通知》精神，与北京市方桥律师事务所合作在全区开展了2019年度“遵法守法 携手筑梦”服务农民工公益法律服务行动。由方桥律师事务所组成专业律师团队，定期到基层工会服务站开展法律讲座和普法宣传，为会员和职工提供免费法律咨询和代书工作，帮助农民工、残疾人、低收入家庭等弱势群体解答法律条款，细致地解释其提出的法律问题。

该活动将持续到2020年“两节”期间。

普仁医院党员干部争做“学习达人”

本报讯（记者 边磊）11月27日，北京市普仁医院“学习强国”积分奖励活动在花市新华书店举行，“学习达人”、医技党支部书记侯青正在分享自己的学习成果。

据了解，普仁医院党委自今年4月1日起，面向全院党员干部职工开展了“学习强国 每日必读”活动，要求全体党员每天登录“学习强国APP”进行学习，并规定了最低分数线，大家每日勤学习，节假日不打烊。为助推“学习强国 每日必读”活动再上新台阶，医院党委推出了积分奖励购书活动，根据各党支部统计汇总情况，积分总额6000分以上者已逾140人，外科党支部委员任丽更是以13000的高分位居全院之首。

自“学习强国 每日必读”活动部署开展以来，全院党员干部职工学习热情高涨，大家活学活用平台上的知识，利用早晚、午休等碎片化时间阅读文章、观看视频、智能答题。学习成绩还能在排行榜上“秀”出来，营造了“比学赶帮超”的浓厚学习氛围，APP已经成为了党员干部学习的“新助手”。

密云区总工会关爱职工从“心”开始

为基层职工之家配置电子血压仪和心电记录仪

本报讯（记者 王路曼）12月4日，密云区总工会“关爱职工，从心开始”活动在北京亨通斯博通讯科技有限公司职工之家正式启动。活动现场，密云区总工会为48家直属工会职工之家免费配置了电子血压仪，为10家优秀工会职工之家免费配置了心电记录仪。

多年来，密云区总工会积极围绕职工群众最现实、最关心、最直接的利益来履行职责，努力打造组织健全、维权到位、工作规范、作用明显、职工信赖的职工之家，取得明显效果。截至目前，密云区已建成246家合格职工之家，其中全国模范职工之家2家，北京市模范职工之家6家。

据介绍，在“不忘初心、牢记使命”主题教育开展以来，密云区总工会依托工会职工之家，充分发挥基层工会作用，创新工会服务职工群众方式，关爱职工身心健康，努力为职工办好事、办实事。其中，“关爱职工，从心开始”活动便是为职工健康保驾护航的具体措施。

值得一提的是，密云区各级工会组织还重点加强了职工之家的硬件设施建设，为职工开展活动、组织培训、心理健康、健身娱乐提供场所，并在职工之家的基础上建立238家暖心驿站，为职工提供饮水、热饭、休息等小型多样化的暖心服务，使职工感受到工会组织的关心和温暖。

活动现场，优秀职工之家代表北京亨通斯博通讯科技有限公司工会主席张长伍分享了公司职工之家建设情况和积极发挥职工之家职能作用的典型经验。

启动仪式后，北京密云世济医院专业医生为工会干部进行了仪器使用培训和健康知识培训，帮助各职工之家切实使用好相关器材，为职工健康保驾护航。

广告
燕京啤酒 YANJING BEER
中国探月工程官方合作伙伴
Official Partner of the China's Lunar Exploration Program
登报咨询电话:63522410

12月3日，为缓解职工心理压力，北京公交集团客六分公司十四车队工会在篱笆房职工活动室举办职工心理减压活动，通过专业人员为职工做心理测试，帮助职工了解压力、评估压力，并做出有效的减压、抗压建议。　本报记者 闫长禄 通讯员 宋璇璇 摄影报道