



EAP培训辅助员工发展计划

“夫妻俩带着孩子出去玩，遇到卖雪糕的，孩子想要，妈妈不想让孩子吃凉的，孩子就会哭闹，怎么办？”一个温和有力的男声在汽车博物馆会议厅里循循善诱。

“就不能买，越哭越不能买”“买呗，一个雪糕也没什么”“妈妈不买，那就爸爸给买”……随着提问，现场人员积极响应着。

“这个时候，解决问题的关键不是买不买，而是立规矩”。男声再次引导，接着话锋一转，“我们在与人相处时，通过对方的行为、表情、语言，也能够了解到对方的内心变化。在工作中，如何和不同性格、不同特点的上级、同事打交道，方法是不一样的”。

原来这是2019年北京汽车博物馆（以下简称“汽博馆”）为职工开展的EAP项目——辅助员工发展计划的培训场景之一。专业的心理培训师通过对孩子的教育、生活中的相处、职场的行为等方面，为汽博馆职工分析情感交流、认识自我和提升心理资本。

关爱员工 从心开始

——北京汽车博物馆工会职工心理服务工作纪实

□戴钰

工身心健康问题。

如何减轻职工困难、如何疏导情绪压力、如何提高心理素质，如何保持朝气蓬勃的精神面貌，汽博馆工会以减压室申报“心灵驿站”为提升手段，探索着职工心理服务的形式，切实关心职工生活和身心健康，打造更加高水准的博物馆人才队伍，保障汽博馆业务蓬勃发展。

专业老师通过“职工心理健康”培训，游戏互动、认知理解、讨论分享、角色扮演游戏，掌握心理健康与调适的基本知识和应对技巧。8月，公益大讲堂项目“创新思维训练”讲座，创新领导力实训专家通过情商管理、过程管理和思维突破等，引导学员认识创新、运用创新。

近几年的心理健康培训已经让汽博馆职工有了深入体会和收获，需求愈发明确，2019年，市总工会专项资金支持的社会购买服务“EAP项目——辅助员工发展计划”的实施，更是起到了对职工加强心理关怀的作用。汽博馆借助职工减压室申报市级“心灵驿站”的良好时机，凭借工会特色鲜明、服务受众广泛，申报项目综合性、持续性、创新性，成功申报市总工会EAP项目以及丰台区总工会健康礼仪培训项目资金支持。

自2019年3月开展EAP项目以来，为半年，共进行了18场活动，包括管理能力提升讲座、员工职业发展规划、员工心理测评、员工心检、团体沙龙等多种形式与主题，具体到“绘画心理”“心理资本提升”“压力探索与催眠减压”“身心平衡减压法”“OH卡牌游戏”等等，参与人数超过500人次。该项目比单一授课更能凸显专业力量，它从多个维度关注单位需求、职工需求，也让汽博馆职工感受到了工会及单位的关怀，享受到了来自专业团队的帮助。通过丰富合理的课程设置、循序渐进的课程安排，得到了广大职工的追捧。

此外，除了开展专业培训之外，在汽博馆工会统筹安排下，各部门推选出具具有特长的员工，

组建成各类兴趣小组，在工作之余开展摄影班、设计班、瑜伽班、乒乓球队、茶道讲座等，丰富了职工的业余生活，强身健体，发挥自身特长，建立自信展示自我。工会每年开展春秋游活动都有主题，也是和博物馆的特点相结合，有“博物馆之旅”，去全市各大博物馆参观学习，有“知丰台爱丰台建丰台”，在丰台的家门口欣赏丰台美景，有“绿水青山就是金山银山”环保看世园，有倡导“健康体魄快乐工作 幸福生活”健步走活动，以此丰富职工业余文化生活，提高职工身体素质，增强单位凝聚力，营造汽博馆良好的工作氛围。

理咨询、心理热线与心理危机干预，达到三个切实，即：切实提高职工心理素质、切实舒缓职工情绪压力、切实提高职工工作效率，这些做法促进职工身心健康，维护社会的和谐稳定。

与此同时，汽博馆在充分考虑空间、价格、使用率等因素下，汽博馆精心购买了几类功能不同的心理减压设备。包括智能按摩型音乐放松椅套装、时间演示系统、视错觉演示系统、实时情绪反馈系统、心理素质测评系统等用于心理调适的设备，配备团体心理辅导桌椅、投影设备，辅以击打宣泄仪、涂鸦墙，供需求职工放松使用。建成之后采用部门预约制，利用午休时间进行体验、放松，在工作之余舒缓工作压力，提高幸福感指数。

配合“心灵驿站”的使用，汽博馆早期建成的“职工之家”也发挥出不同辅助作用，瑜伽室和健身房可以提供静坐放松、冥想活动以及运动场地，职工可以在“职工书屋”舒适的空间里阅读心理学书籍，和同事谈心谈话，小范围的心理辅导。母婴关爱室为哺乳妈妈准备的用品，一应俱全，为产后女职工带来了实实在在的心理关爱，使她们照顾子女的同时安心工作。

在筹备建设职工减压室前期，汽博馆已经逐步开展职工约谈服务，了解职工的真实需求，为打造良好的博物馆文化，践行“大卫生、大健康”理念，全方位、全周期保障劳动者身心健康，为汽博馆良性发展奠定了基础。

重视人才发展 关注职工心理健康

汽博馆于2011年建成开放，是我国首个由政府主导建设的汽车专题类博物馆。汽博馆自2013年建立工会以来，会员覆盖率达到100%。

工作中，汽博馆工会以建“职工之家”为契机，以“职工书屋”为阵地，以“岗位练兵”为主线，以“素质教育”为手段，紧密围绕汽博馆发展大局，充分发挥工会、妇委会的桥梁和纽带作用。先后获得“全国安康杯竞赛优胜单位”“首都三八红旗集体”“首都劳动奖状”“劳动模范集体”“模范职工之家”等荣誉称号。

人才是推动博物馆事业发展的核心竞争力，汽博馆一直以来都牢固树立“人才是镇馆之宝”的理念，将人力资源作为发展的第一资源。而工会正是基于此，长期以来关注员工身心健康、技能本领提升，为博物馆发展做好后方保障。在市总工会、区总工会的高度重视下，在市职工服务中心的指导下，汽博馆从2018年开始筹备减压室的建设，关注职

从硬件到软件提升 借助专业力量深入心理服务

汽博馆是国家4A级景区、国家二级博物馆。从职工工作的硬件条件来说，工作及作业环境、设备设施符合健康要求和国家、地方标准，设置“职工之家”、“心灵驿站”，免费提供减压场所，免费测量血压、体重等健康指标的设备设施，定期开展职工身体健康检查，这些较好地满足了职工健康需求。硬件基础完善后，汽车博物馆开始关注职工的软性服务，即：关注服务业职工个人的心理健康、家庭健康，关注部门内的协作、部门间的配合，重视企业的组织健康。

汽博馆工会为职工提供了健身运动、教育培训等各具特点的活动，每年年初制订培训计划，举办包括高绩效团队建设、与人相处的艺术、阳光心态与快乐工作等内容的各类培训和讲座。2017年7月，由丰台区服务工会主办、汽博馆承办，以《提升心理资本 享受幸福人生》培训，为参训人员提供有效的应对压力的技术和方法，树立正确的幸福观。2018年3月，中国心理卫生协会妇女健康与发展专业委员会

建设职工减压室 丰富心理服务功能

2018年，在区总工会的支持下，投入30万元资金为汽博馆建设独立场所的职工减压室，用来作为职工心理服务的“心灵驿站”专属场地，约60平方米，配合已建成的“职工之家”，分为6区5室，分别是心理体验区、心理游戏区、心理测评区、团体辅导区、观影区、宣泄区和减压室、职工书屋、瑜伽室、健身房、母婴关爱室。同时，采用购买服务形式，引入专业设备和8名国家认证的心理咨询师，健全完善“宣传、疏导、干预”三位一体工作机制，全力实施心理健康工程，做好五大服务，即：普及健康心理知识、健康心理体检、健康心理公益讲座、健康心