



休闲瑜伽、绿植混搭、手绘抱枕、亲子吟诵……大栅栏街道总工会牢牢把握工运时代主题，以职工需求为导向，在疫情防控常态化下，创新课堂“云”模式，不断丰富课程内容，不断推进内容新颖、形式多样的“聚能量——职工云课堂”职工之家品牌建设。

## 大栅栏街道总工会：

# 创新课堂“云”模式 持续打造“家”文化

□刘祖凤/文

## 现场动态

### “云课堂”全年9期服务近500人次

近日，大栅栏街道总工会第二届“聚能量——职工课堂”正式结业。作为大栅栏街道总工会的品牌项目，2020年职工课堂依然内容丰富、形式多样，创新“云课堂”形式。活动报名、授课均采取线上形式进行，职工通过手机搜索即可观看教学直播，让参与更便利、更安全。

据悉，全年共开展9次课，覆盖职工近500人次。“云课堂”采取小部分学员线下学习，大部分学员通过抖音公众号、腾讯会议等平台听课形式，工会服务站工作人员主动担任“云”班主任的角色，负责及时与学员沟通报名情况及有关课程内容，维持班级纪律，记录学员课堂反馈。

“云课堂”一经推广，便受到广大职工一致认可，既减少了人员密集学习带来的风险，还扩大了原有的职工覆盖面，同时改善了学习便捷度。线上教学设有互

动环节，提高教学趣味性，激励职工专心听课保证了教学质量。

全年课程内容紧贴职工工作和生活，涵盖心理辅导、健身、手工DIY、文化教育、外出体验、成果展示等内容，关心职工从“身心”开始，舒缓疫情下工作和生活双压力，为美好生活增添更多可能，还就大栅栏街道首个楼宇工会——北京坊商圈楼宇工会联合会的成立、最美抗疫和最美垃圾桶值守慰问开设专项课程。

大栅栏街道总工会主席李玉萍表示，今后，街道总工会将继续坚持以文化育人，培育健康文明、积极向上的、全员参与的职工文化，继续打造工会品牌，充分发挥职工思想政治工作阵地作用，将更多特色服务送到职工身边，拓宽工会服务的广度和深度，引领广大职工夺取疫情防控和实现经济社会发展目标双胜利。



参与体验葫芦烙画的职工合影留念

## 体验传统文化 在实践中开拓眼界

读万卷书行万里路，街道总工会带领职工来到中草药基地进行学习和参观，了解我国中草药文化博大精深，增长中药药理知识，直观草药面貌及生长环境，进一步提高科学养生和自我保健意识；为感谢辖区职工志愿服务

队“桶前值守”的辛苦付出，街道总工会带领大家来到葫芦庄园开展葫芦烙画非遗手工制作体验，职工们以烙铁为笔细细勾勒，制作出各式各样、栩栩如生的葫芦烙画。在动手过程中了解传统烙画魅力及方法，更深刻地体会中华传统文化的博大精深和沉稳内敛，大家一边交流一边观赏手中成品，分享制作经验。



▲街道总工会举办“幸福职工”主题摄影展

◀女职工参加丝巾搭配课程



职工参与绿植制作活动

## 回顾盘点

### 心理辅导+健身 让健康由内而外散发光彩

街道总工会为了缓解疫情下企业和职工的焦虑，第一次课便以“心理辅导+瑜伽锻炼”开场，让职工身心得到放松与调节。授课采取线上与线下同步进行。心理辅导环节对大家进行心理干预，助职工增强自我调节情绪能力；瑜伽锻炼环节带领职工学习站立式、下犬式、脊柱扭转等瑜伽

动作，锻炼身体增强体质，让健康由内而外散发光彩。学员通过抖音平台语音或文字连线在场老师进行问题咨询，并得到及时解答。“疫情下，企业生存环境艰难，职工心里也很着急，此次课程让大家长时间积攒的焦虑心情得到了缓解，也给我们抗疫增加了信心。”学员代表蒋丽霞说。

### 开展多样活动 提升职工生活品味

在疫情防控常态化下，街道总工会相继开展职工喜闻乐见的手动DIY课程，进行了“手绘凤凰”抱枕的制作，提高职工动手能力，给工位留一份舒适，助力企业复工复产；开展绿植组合课程，让职工们在繁忙工作之余亲近自然，加强对植物的认识与喜爱，更好地装点与提升生活品

味；为感谢广大“最美逆行者”守大栅栏一方平安，开展生机盎然的微景观制作；北京坊商圈楼宇工会联合会已成立，为了聚焦职工精准服务，开展“丝巾巧搭配”课程，帮助职工挑选丝巾、合理搭配，满足了楼宇工会企业和职工对活动年轻化时尚化的需求。

### 亲子教育课 碰撞教育大智慧

针对职工关心的教育问题，街道总工会开展了亲子吟诵共品书香课程。在课程中，有的学生带着家长吟诵，有的学生自己吟诵诗文请家长解读品析，职工和孩子在诵读经典中接受中华优秀传统文化的熏陶，共同接受名家名篇洗礼，与高尚对话、与智慧碰撞；开展亲子手工DIY相框制

作，邀请老师远程讲授相框的制作，让家长和孩子通过亲手捏、揉、压、挤、粘贴等方式，把一个个平淡无奇的相框装饰得美丽生动。通过协同合作加强亲子间的沟通，营造美好和谐的家庭氛围，活动结束后还为参与活动的每个家庭打印照片置于相框内，留住生活美好瞬间。

## 职工声音

### 在快乐中 学习知识

姓名：乔春华  
单位：恒业电器(北京)有限公司

非常感谢工会所有工作人员这一年为职工们的辛苦付出，他们组织了各式各样深受职工喜爱的活动。受疫情影响，工会创新课程模式，采取了线上线下同步授课，既避免了因人员密集带来的疫情隐患，同时扩大了职工参与的覆盖面。工会组织的中草药文化基地之旅等的外出活动，也组织得井井有条。我们在快乐中学习知识，实践中拓宽眼界，同时增进了职工间的沟通与交流，让繁忙的工作压力得以缓解。

### 线上线下 成功圈粉

姓名：孙宁  
单位：北京宜诚厚商贸有限公司

第一届职工课堂我参加过，2020年第二届职工课堂我也是忠实粉丝、热情参与者，切身感觉到工会开展的活动不仅精准服务职工，还能以恰当的方式和时间给予职工呵护。疫情发生后，在职工不知所措的时候，工会送来了一颗“定心丸”，第一次课便以“心理辅导+瑜伽”开场，为我们讲授了心理减压的办法，让职工身心均得到放松。我还参加了一场亲子诵读和制作相框活动，工会为职工和孩子提供协同合作互动的机会，增进亲子间的交流，非常感谢工会为职工幸福所作的努力。