

# 市总将开展女职工线上心理关爱服务周活动

## 涵盖心理体检、幸福课堂、专题直播、心理咨询四大服务项目

本报讯(记者 张晶) 温情三月,呵护心灵。在第111个“三八”国际妇女节即将来临之际,市总工会女职工委员会和北京市职工服务中心联合开展2021年女职工线上心理关爱服务周活动,并将该活动作为庆祝2021年“三八国际劳动妇女节”系列活动之一。

据了解,此次活动时间为2021年3月8日至12日,活动面向全市已建会单位女职工,通过直播平台、微信平台、咨询热线等形式,推出“自我认知,关爱备至——女职工线上心理体检”“魅力女性,内外兼修——女职工幸福课堂”“心灵直播间,美好天天见——女职工专题直播课”“心语心愿心呵护——女职工心理咨询热线服务”等四个服务项目,在这个特殊时期,利用网络手段,帮助广大女职工调节压力,增强自信,保持积极乐观的心态。

其中,“女职工线上心理体检”将为女职工提供压力水平、家庭关系、自信程度三类心理自检服务,帮助女职工科学认识自我。同时,作为“女职工幸福课堂”的引入篇章,以趣味性测试

的方式,激发女职工对自我探索与自我成长的关注,引导女职工更有针对性地进行自我调适与提升学习。

“女职工幸福课堂”则根据女职工的特点和关注点,录制身心压力调适、家庭关系赋能、形象自信提升三类主题课程,通过不同主题的幸福课堂视频推送,帮助女职工觉察自我的情绪和认知,科学、高效地学习心理学知识及方法,有效缓解女职工压力状态,调节不良情绪,增强自信与气质,提升品味与审美,从而达到自我

和谐与健康促进。

据悉,“女职工线上心理体检”“女职工幸福课堂”两个服务项目将通过“首都职工心理发展”微信公众号,于3月8日当天进行推送,感兴趣的女职工可进行关注,享受“娘家人”为女职工精心定制的心理关爱服务。

活动期间,还将连续五天开设“女职工专题直播课”,甄选女职工关注度高的心理专题,邀请心理学专家开展线上直播课。在直播过程中,以专家讲授与互动答疑的形式,带领女职工关注自

己、关爱自己,掌握自我调适方法,科学缓解压力,和谐人际关系,掌握健康幸福的秘笈。女职工可登陆北京市总工会官网、12351职工服务网查看详细内容。

值得一提的是,“心语心愿心呵护——女职工心理咨询热线服务”不仅在活动期间开展,在全年任何时间,女职工在工作、生活中遇到困扰,需要心理支持时,均可拨打北京市总工会职工心理咨询热线:4000151123/4000251123,享受免费、便捷、专业的心理咨询服务。

## 安全防疫做在前 快快乐乐过大年

### 送慰问 送祝福 送热线 送鹊桥 送课堂 送平台

## 北京农行工会“六送”活动丰富员工假期生活

本报讯 春节期间,中国农业银行北京分行工会积极响应“守护家园本地过年”倡议,在员工中开展“关爱员工 守护家园”迎金牛过大年“六送”活动,即送慰问、送祝福、送热线、送鹊桥、送课堂、送平台等线上活动,吸引了全行8000余名员工参与,总点击量达4.2万。

活动从大年初一开启至正月十五结束。其中,“送祝福”活动采取线上线下结合方式,从大年三十到大年初五,内容涵盖送金福、云联欢展风采、普法对战、鹊桥相会、逛庙会猜灯谜等文娱活动。

“送慰问”活动中,各级党委、工会慰问困难员工、单身员工、在岗员工。分行工会提前摸底和准备,号召各基层工会为368名异地员工开展“北京过年”送温暖活动,机关工会为单身员工准备了年夜饭;万寿路等支行为单身员工送上“年货包”;分行运营中心组织在岗员



工一起包饺子。

“送祝福”活动中,6108人次参与逛庙会猜灯谜,员工在感受传统文化的同时,了解党建党史、领会农行经营理念;9115人次观看线上云联欢节目,表演的员工通过舞蹈、器乐、快板、诗朗诵的形式展示着身为农行员工的自豪和幸福。

“送课堂”活动中,分行工会精选了7门课程,涵盖诗词欣赏、沟通技巧、和谐家庭建设等多方面内容,14740人次参与

“一书一课”听课,160个读书会听课感受在“读书分享会”分享,867人次参加《民法典》知识对战。

“送鹊桥”活动中,108位单身员工到恋爱型交友平台上公开个人信息、在“偶遇”模块中随机匹配交友对象、在“颜值星球”模块中根据魅力值指数筛选符合标准的有缘人、通过线上聊天增进了解,在“牵线”模块中申请心仪的对象牵线。



## 爱心义剪

近日,中建一局建设发展公司工会与成都市锦江区沙河街道总工会在成都乐天广场项目工地开展“情暖一线民工、以温情抗疫情”爱心义剪活动,为50余位工友进行义务理发。活动中,街道和项目工作人员向工友宣传疫情防控自我保护措施,提醒大家出门一定要戴好口罩,勤洗手,保持良好的个人卫生等。

通讯员 吴洋 摄影报道

## 房山区总工会走访慰问“连心共建”村

本报讯(记者 闫长禄) 近日,房山区总工会党组书记、常务副主席李建坡带队,前往“连心共建”河北镇东庄子村开展“访民情、解民忧、暖民心”做群众贴心人慰问活动。

活动中,区总工会为东庄子村送上“连心共建”帮扶资金。随后,慰问了东庄子村的退休老干部、困难群众、困难党员家庭,为他们送去了党和政府以及工会组织的温暖。

## 客六第八车队职工自制汤圆庆团圆

本报讯(通讯员 杨珊珊) 元宵节即将到来,昨天,北京公交集团客六分公司第八车队西胡林场站充满了欢声笑语,职工们一起做汤圆、猜灯谜。

当天,车队准备了各种颜色的糯米团,在车队“面点师傅”崔红梅的指导下,大家一边交流一边制作,很快,一个个炫彩汤圆做好了。在煮汤圆的间隙,猜灯谜环节迎来高潮。一条条妙趣横生的谜语,吸引了职工们争相竞猜,活动现场欢声笑语不断。汤圆煮好了,车队党支部书记、工会主席把汤圆盛



好端给在场的职工。

据车队工会相关负责人介绍,车队是职工第二个家,通过

活动不仅让职工感受到大家庭的温暖,更让大家感受传统文化的魅力。 通讯员 王红梅 摄

## 星城街道工会开展职工读书分享活动

本报讯(记者 闫长禄) “职工读书会”让职工有了自己的精神家园和学习平台,让我们在读书中学会更多做人做事的道理。”为丰富职工的精神文化生活,倡导多读书、读好书的文明风尚和良好的社区氛围。近日,燕山地区星城街道总工会开展“最美是书籍”读书分享活动。

在分享交流环节,每一位职工或是分享了自己的阅读体会,

或是向大家推荐了自己爱不释手的书籍,或是现场朗读了一段记忆深刻的经典段落,大家畅所欲言,一个多小时的读书分享,每一位参与者都显得意犹未尽。

星城街道总工会相关负责人表示,此次读书分享活动的开展,激发了大家读书的兴趣,形成好读书、读好书、善读书的良好风尚,提高了职工的思想觉悟和文化底蕴。

## 中建二局土木公司“云讲堂”受职工欢迎

本报讯(通讯员 周鹏) 近日,中建二局土木公司组织149名党员干部职工进行集中培训,培训采取“线上+线下”相结合模式开展。

本次培训引入“云视频”线上授课,同步引入了“云交流”和“云监考”方式,实现了全体学员同步参训,保障了参与度和授课效果。据了解,培训邀请了三位教授级学者进行理论授课,并特邀武汉“两山”医院援

建榜样分享抗疫故事,受到了党员干部职工一致欢迎。

## 中铁物贸鲁班公司工会新春送出“家”味道

本报讯(记者 石海芹 通讯员 孙晓娟) 春节期间,中铁物贸鲁班公司工会积极响应号召,发出就地过年倡议,并在全公司范围内开展“就地过年、迎新春送温暖”专项行动。

“公司现有职工220人,职工相对年轻化,公司工会充

分征求职工意愿,了解到当年一部《舌尖上的中国》勾起很多游子的思乡之情,每个职工心中都有一份家乡的味道。为此,工会工作人员精心挑选了包括年轻职工爱吃的巧克力、薯片以及各地特色小吃等食品大礼包送到职工手中。”据鲁

班公司工会相关负责人介绍。

“都是我爱吃的,瞬间一股暖意”“始终有一种味道,能缓解一碗思念,满足一盘情怀,那就是家的味道”……职工们收到大礼包后,按捺不住心中喜悦,纷纷发出朋友圈表达对工会的感谢。

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